RIZA
SETTEMBRE 2016 PERIODICO MENSILE
ISSN 2465-3470 (ON LINE)
N.88

SALUTE NATURALE EXTRA

OGNI MESE UNA CURA VINCENTE

ELIMINANO LE VERE CAUSE DEL SOVRAPPESO

Prendi i 5 minerali super dimagranti

Bruciano tutto il grasso che hai accumulato e vincono anche ritenzione e cellulite!

PORTALI IN TAVOLA OGNI GIORNO

- Contrastano il grasso addominale
- Combattono le fermentazioni
- Potenziano la massa magra

CON MAGNESIO E POTASSIO VEDRAI CHE GIROVITA!

Il metabolismo vola con lo zafferano e il dragoncello

La pancia torna piatta con le noci del Brasile

Magra dopo i 40 anni se aggiungi alla dieta lenticchie e ortica

L'EDITORIALE di Vittorio Caprioglio

Voglia di cioccolato. E se fosse... di magnesio?

L'alimentazione moderna è ricca di calorie ma povera di minerali. Così se il corpo ne ha bisogno ci spinge a cercarli dove abbondano. E non sempre è la scelta migliore. Meglio quindi evitare le carenze

A volte ci sfugge la ragione per cui abbiamo sempre fame. Nessuno di noi mangia poco, anzi medici e dietologi ci dicono che ci nutriamo più di quanto sarebbe necessario. Per questo ingrassiamo. Eppure... Eppure sentiamo talvolta il desiderio, davvero irresistibile, di mangiare, un pezzo di cioccolato, un biscotto, qualcosa di dolce. Ci convinciamo così di esser eccessivamente golosi, di non saperci contenere, di avere - si dice - delle carenze affettive da compensare attraverso il cibo… In realtà ***un comportamento alimentare del genere può dipendere anche da una non riconosciuta carenza di sali minerali****. Si tratta di una semplice, ma pressante, esigenza biochimica: il nostro organismo non è in grado di sintetizzare i minerali, ma ha bisogno di procurarseli ogni giorno attraverso il cibo, perché sono alla base di una miriade di processi metabolici. Quindi finisce per andare a recuperarli all'esterno, più precisamente nei cibi. Perché noi mangiamo molto, ma la nostra alimentazione moderna è povera di minerali e vitamine, troppo ricca invece di cibi lavorati e impoveriti. E allora, di fronte all'esigenza di alcuni nutrienti, il nostro corpo ci spinge a ricercarli là dove sa ce n'è in abbondanza… È così che cominciamo a trovare irresistibile il cioccolato, ma sotto sotto il vero bisogno è di magnesio (pensate che per colmare questa necessità basta qualche mandorla e dei semi di zucca…). E se invece facciamo sempre scorpacciate di torte o di biscotti, l'origine del problema potrebbe essere imputabile alla scarsa quantità di cromo, fosforo, zolfo e zinco che abbiamo nell'organismo: anche in questo caso ci sono delle fonti alternative agli zuccheri che possono risolverci il problema, ad esempio le uova, i funghi, i semi di girasole, le lenticchie…* ***Dobbiamo fare attenzione, la carenza di pochi microgrammi di minerali rischia di innescare un delicato circolo vizioso che finisce per trasformarsi in sovrappeso…*** *ecco perché è importante intervenire alla radice del problema facendo in modo che le nostre scorte di minerali siano sempre sufficienti. All'interno di Salute Naturale Extra di questo mese troverete tutte le indicazioni alimentari per risolvere l'esigenza quotidiana di minerali. Otterrete in questo modo due risultati fondamentali: in primo luogo allontanerete il rischio di ingrassare credendo di avere "un'attrazione fatale" per i cibi dolci mentre ciò di cui avete bisogno sono magnesio, potassio, iodio, cromo, ferro… In secondo luogo, aumentando il consumo dei cibi che vi suggeriamo, perderete peso senza fatica continuando a sentirvi in forze e vitali: si tratta infatti di alimenti ricchi di sostanze, minerali certo ma anche vitamine e antiossidanti, indispensabili per attivare tutti i processi metabolici e la produzione di energia.*

IL SOMMARIO Settembre 2016 - numero 88

RIZA
N.88
SALUTE NATURALE EXTRA
OGNI MESE UNA CURA VINCENTE
ELIMINANO LE VERE CAUSE DEL SOVRAPPESO
Prendi i 5 minerali super dimagranti
Bruciano tutto il grasso che hai accumulato e vincono anche ritenzione e cellulite!
PORTALI IN TAVOLA OGNI GIORNO
Contrastano il grasso addominale
Combattono le fermentazioni
Potenziano la massa magra
CON MAGNESIO E POTASSIO VEDRAI CHE GIROVITA!
Il metabolismo vola con lo zafferano e il dragoncello
La pancia torna piatta con le noci del Brasile
Magra dopo i 40 anni se aggiungi alla dieta lenticchie e ortica

CANADA

Aggiungi i **legumi** alla dieta e perdi peso senza fatica

Scrigno di nutrienti
Fagioli, ceci, piselli e lenticchie sono ricchissimi di sali minerali bruciagrassi

Una porzione di legumi al giorno leva il sovrappeso di torno. Questi alimenti sono uno scrigno formidabile di sali minerali: li apportano praticamente tutti (potassio, ferro, zinco, calcio, fosforo, magnesio, rame, selenio, sodio...) e spesso in quantità eccellenti. Sono proprio loro, secondo uno studio dell'Università di Toronto pubblicato sulla rivista The American Journal Of Clinical Nutrition, il segreto per perdere peso e per non riprenderlo più. I ricercatori, analizzando i risultati di diversi studi condotti su 940 soggetti ambosessi, hanno rilevato che aggiungere alla propria alimentazione quotidiana una porzione di 130 grammi di fagioli, lenticchie, ceci o piselli (senza alcuna rinuncia o altra modifica al regime alimentare, che quindi può anche non essere dimagrante) porta ad una piccola ma spontanea perdita di peso già dopo sei settimane. Oltre ad avere un alto contenuto di minerali, i legumi hanno un basso contenuto di grassi e aumentano il senso di sazietà.

ITALIA

Sulle tavole degli italiani le fonti di sali scarseggiano

Le carenze di sali minerali e vitamine sono più diffuse di quanto si pensi. Lo rivela un'indagine GfK-Eurisko, condotta su oltre 15mila italiani nell'ambito del progetto "Curare la salute". Sebbene la maggior parte degli intervistati abbia sostenuto di seguire una dieta completa e corretta, è emerso in realtà che l'apporto quotidiano di vegetali, latte e derivati, pesce e frutta a guscio è troppo spesso del tutto insufficiente. Per fare un esempio, soltanto 2-3 italiani su 10 mangiano abbastanza frutta e verdura. Nell'alimentazione, insomma, sono del tutto carenti le principali fonti di nutrienti, soprattutto vitamine e sali minerali.

Poca consapevolezza
Nonostante si creda il contrario, gli italiani assumono poche fonti di minerali e vitamine

Subito leggera con i

I testi di questo numero sono stati curati dal **dott. Gabriele Guerini Rocco**, medico esperto in medicina naturale

minerali nel piatto

Così ti aiutano a perdere peso: scopri tutte le loro virtù snellenti

Indispensabili per restare in buona salute, preziosissimi per il dimagrimento. I minerali favoriscono la perdita di peso agendo su più livelli: accelerano il metabolismo, aumentano il dispendio calorico, eliminano la fame nervosa, drenano i ristagni di liquidi... Scopri i loro meccanismi d'azione e tutti i vantaggi che apportano all'organismo.

A PAGINA 10

Iodio, potassio, magnesio, cromo e ferro: ecco i tuoi preziosi alleati

Iodio, potassio, magnesio, cromo e ferro sono i cinque protagonisti di cui hai bisogno per bruciare i grassi e tonificare i tessuti. Le carenze di questi minerali sono più frequenti di quanto non si creda. Assicurati di portare in tavola gli alimenti che ne sono più ricchi: così ti garantisci tutta la loro forza snellente e rivitalizzante.

A PAGINA 21

Detox o bruciagrassi? I programmi da seguire per risultati rapidi

Vuoi depurarti dalle tossine che creano gonfiori e ristagni? Hai bisogno soprattutto dell'azione detox di magnesio e potassio. Punti invece a bruciare i grassi e liberarti dei cuscinetti di adipe? Allora ti servono cromo, iodio e ferro. Scegli il programma più adatto alle tue esigenze e raggiungi rapidamente il tuo obiettivo!

A PAGINA 55

I trattamenti cosmetici fai da te per la bellezza di viso e corpo

La capacità di depurare a fondo rende i minerali ingredienti utili a realizzare tanti trattamenti di bellezza fai da te. Ti spieghiamo come usarli in bagni, bendaggi e massaggi anticellulite, ma anche in rimedi cosmetici casalinghi che levigano la pelle, spianano le rughe, rinforzano le unghie fragili e rigenerano i capelli grassi, indeboliti e sfibrati.

A PAGINA 77

LA GUIDA

I minerali

Gli acceleratori del tuo di

Sono indispensabili per dare una marcia in più al tuo metabolismo e dire ad

Chi si pone come obiettivo quello di perdere peso, comincia subito a rivedere la propria dieta considerando carboidrati, grassi e proteine. Si ragiona, insomma, in termini di macronutrienti. Quindi si fa il calcolo delle calorie, si cerca di evitare il dessert e si aumenta la quantità di carne, a scapito della pasta. È da questo tipo di logica che nascono le diete low carb, iperproteiche o quelle senza grassi. Regimi alimentari che però non tengono in sufficiente considerazione il fatto che il nostro organismo ha un bisogno vitale di sostanze che, seppur necessarie in quantità inferiori, sono però capaci di dare sprint all'attività metabolica e quindi sono importanti se si vuole dimagrire.

Piccole dosi, grandi risultati

Tra queste sostanze, che prendono il nome di micronutrienti, vi sono i minerali. Il fabbisogno che abbiamo di loro si misura in milligrammi, talvolta addirittura in microgrammi, ma l'importanza che rivestono per la nostra salute e per il mantenimento della forma fisica è enorme. Se siamo tutti consapevoli che è necessario introdurre la giusta dose di minerali nella nostra alimentazione, non sempre sappiamo esattamente come farne scorta. Con i macronutrienti è più facile. Ma dove andare a trovare il potassio? Come garantirsi il cromo? Stiamo mangiando abbastanza cibi contenenti ferro? Dare una risposta chiara a queste domande è importante anche per sbloccare l'ago della bilancia.

Il vantaggio

Sei a dieta, ma non ti senti debole

Aumentare il consumo di alimenti ricchi di minerali ti permetterà di perdere peso più velocemente, ma soprattutto ti darà la possibilità di ottenere un dimagrimento sano, privo di quegli "effetti collaterali" che le diete sbilanciate portano con sé. Uno di questi è rappresentato dalla scarsa energia che spesso caratterizza il periodo in cui si riducono calorie e porzioni e che spesso è anche la ragione per cui si "sgarra". Non è infrequente che quando si cambia alimentazione con lo scopo di eliminare quei chili che si sono accumulati sul corpo, si soffra di una diminuzione di vitalità, dovuta anche alla minor disponilità di zuccheri semplici che si sono dovuti sacrificare. Scegliere cibi ricchi di minerali permette invece di mantenersi forti e vitali, compensando con la miglior qualità dei nutrienti la minor quantità delle porzioni. E il fatto che i cibi ricchi di minerali siano spesso quelli estremamente ricchi anche di vitamine e sostanze antiossidanti, permette di garantirsi un'alimentazione bilanciata sotto tutti i punti di vista.

magrimento

dio ai chili di troppo

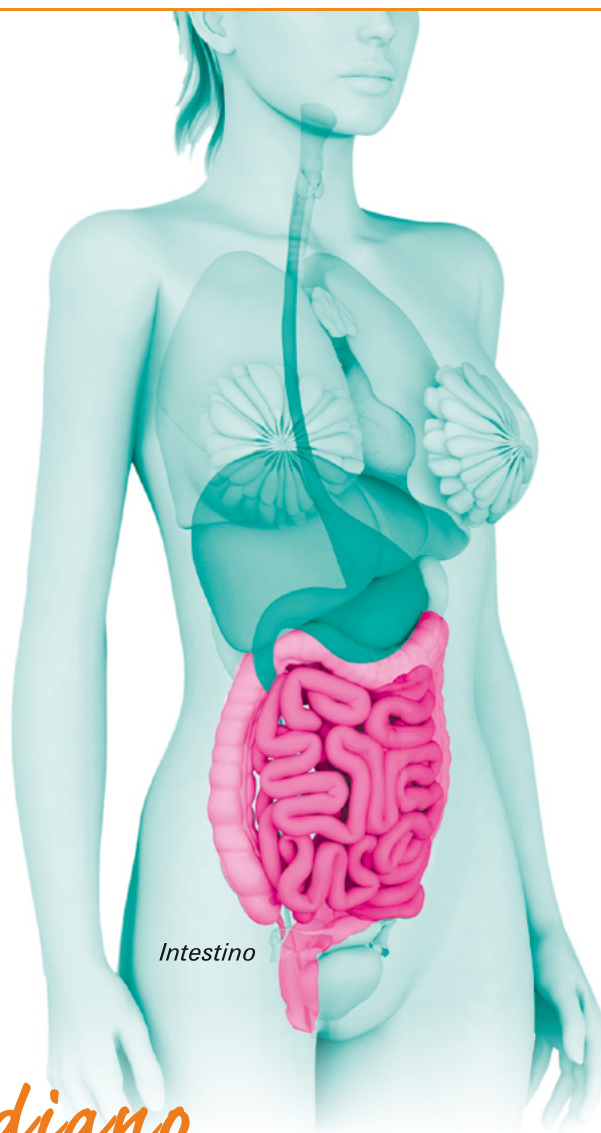
Questione di chimica

I minerali entrano in gioco in numerosissime reazioni metaboliche: per questo sono essenziali al dimagrimento

AIUTANO L'ORGANISMO A ELIMINARE TUTTO

Intestino

Hanno un enorme potere depurativo

Non è possibile perdere peso se i meccanismi deputati allo smaltimento delle scorie, che vengono prodotte a seguito del normale lavoro del nostro organismo, non funzionano a dovere. Respirare, digerire, rinnovare i tessuti, far circolare il sangue, ma anche correre, lavorare, pensare sono tutte attività che producono rifiuti metabolici. Si tratta di cataboliti, ovvero residui della demolizione dei nutrienti, ma anche batteri, cellule morte, radicali liberi. A tutto ciò si aggiungono le tossine che provengono da fuori, derivanti dall'ambiente nel quale viviamo. Oggi i processi di "intossicazione" del nostro corpo sono molto più intensi che in passato. Se queste sostanze continueranno ad accumularsi il risultato sarà un metabolismo lento e, oltre a un maggior rischio di ammalarsi, anche un veloce accumularsi di grasso. Alcuni minerali hanno un elevato potere depurativo. Lo possiede ad esempio il magnesio, che migliora la funzionalità dell'intestino, oppure il potassio, che contrasta l'accumulo di liquidi. L'azione detox dei minerali avviene in profondità, poiché molti di loro sono indispensabili per gli scambi a livello cellulare: è anche grazie ai minerali che le cellule si liberano da quelle sostanze che altrimenti finirebbero per soffocarle.

Rifornimento quotidiano

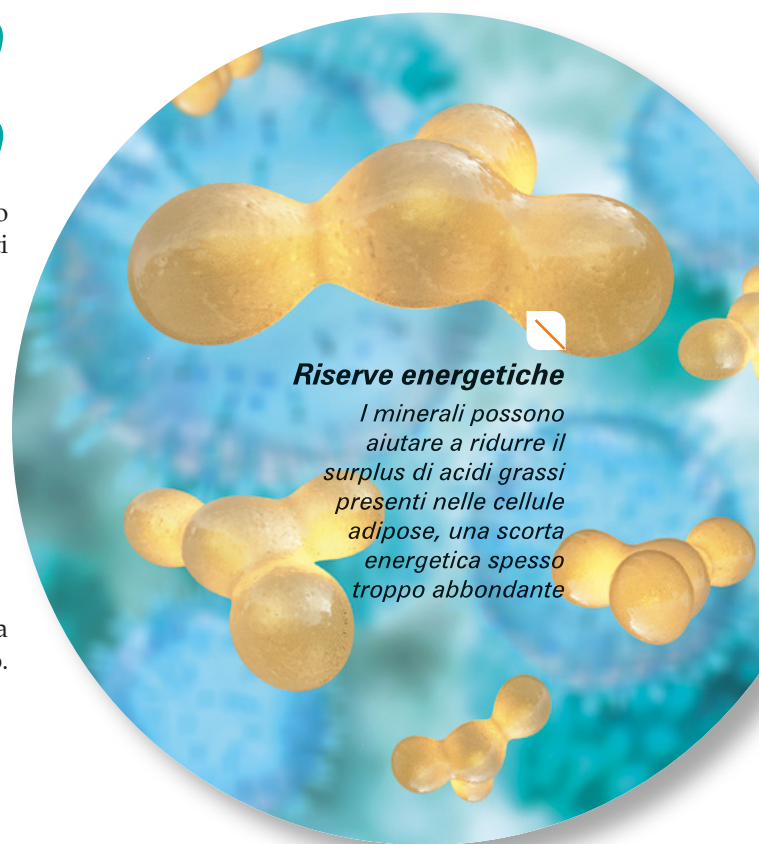
Vanno assunti ogni giorno, il nostro corpo non sa produrre nessuno di loro

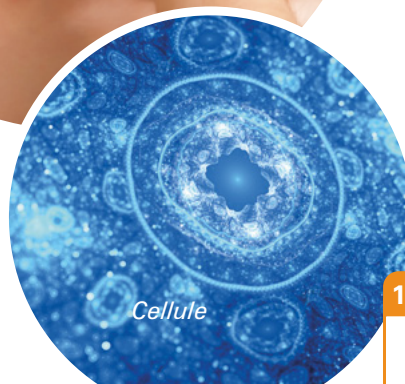
Rispetto ad altri micronutrienti, come le vitamine, c'è una differenza sostanziale che caratterizza i minerali. Il nostro corpo non è in grado di sintetizzare neppure uno di essi. Se alcune vitamine le produciamo (almeno in parte) "in proprio", come la vitamina D, o la vitamina K o ancora una piccola quota di B12, nel caso dei minerali dipendiamo in tutto e per tutto dall'alimentazione. Ogni giorno dobbiamo assicurare al nostro organismo la quantità di minerali corretta, adeguata alle sue esigenze e, se vogliamo sfruttare l'azione dimagrante di queste sostanze, anche un poco di più, proprio per permettere loro di agire anche oltre la normale amministrazione. Il vantaggio con i minerali è che, contrariamente alle vitamine, questi non vengono degradati con la cottura. E, con qualche accorgimento, come può essere la scelta di cotture a vapore, se ne disperdono davvero pochi. Quello cui invece è necessario porre attenzione è la loro biodisponibilità. Alcuni vegetali sono molto ricchi di minerali, ma contengono alcune sostanze, definite "antinutrienti" che ne impediscono l'assimilazione. Anche l'origine di alcuni minerali condiziona il loro assorbimento: ad esempio noi assimiliamo con più facilità il ferro di origine animale, di quello vegetale. Ci sono però dei modi, come vedremo, per ottimizzare l'assimilazione di questo prezioso minerale (da pag. 46).

Riducono il grasso a livello profondo

I minerali hanno un ruolo chiave nel modo in cui il nostro corpo si serve degli alimenti che mangiamo. I minerali entrano infatti nella costituzione di alcuni enzimi metabolici che servono per trasformare e utilizzare tutti i nutrienti. In particolare alcuni minerali, un esempio è il cromo o anche il potassio, parecipano al metabolismo degli zuccheri. Una loro "cattiva gestione" porta alla formazione di adipe, poiché sono proprio loro che vengono trasformati in acidi grassi e vanno a riempire gli adipociti. Altri minerali, come ad esempio il calcio o lo zinco, entrano in gioco nel metabolismo dei grassi, ma i minerali servono anche per la produzione di sostanze utili al lavoro degli ormoni, quei messaggeri che possono spingere l'organismo ad adottare una modalità di risparmio energetico e quindi di accumulo di grasso o al contrario di utilizzo delle riserve, cosa che si traduce in un dimagrimento efficace e costante nel tempo.

Fanno aumentare il consumo calorico

Il nostro organismo consuma le calorie che introduciamo attraverso l'alimentazione sia attraverso le attività che ci mantengono vivi, il cosiddetto metabolismo basale, sia attraverso il lavoro dei muscoli, che sono il nostro più efficiente bruciagrassi. I minerali favoriscono entrambe queste modalità e sono effettivamente degli acceleratori metabolici. Basti anche soltanto pensare allo iodio, senza il quale la ghiandola responsabile del nostro metabolismo, la tiroide, non riuscirebbe a funzionare a dovere. Ma bisogna considerare anche il ferro, il minerale che serve per trasportare ossigeno a ogni singola cellula: senza di lui mancherebbe, letteralmente, l'aria per bruciare i grassi e trasformarli in energia. Quanto invece al dispendio calorico indotto dai muscoli, anche in questo caso il ruolo dei minerali è fondamentale: garantiscono la corretta contrazione muscolare e, ancora più a monte, l'arrivo dei segnali nervosi che danno ai muscoli l'ordine di muoversi e di utilizzare energia.

Riserve energetiche
I minerali possono aiutare a ridurre il surplus di acidi grassi presenti nelle cellule adipose, una scorta energetica spesso troppo abbondante

Essenziali
Il nostro organismo dipende totalmente dalla dieta per ricaricarsi di minerali

Cellule

Serve una ricarica
Talvolta il desiderio di alcuni alimenti è segno del bisogno del corpo di alcuni minerali

Contrastano fame e voglia di dolci

Garantirsi il giusto apporto di minerali consente infine di ridurre anche la sensazione di fame. Spesso quella che noi chiamiamo fame è il modo in cui il nostro organismo manifesta il bisogno di alcuni nutrienti specifici e spesso si tratta proprio di minerali. Perché oggi in realtà mangiamo molto più di quanto dovremmo, e infatti la media delle persone sovrappeso è piuttosto elevata, ma mangiamo alimenti che danno spesso tante calorie e pochi nutrienti. Un esempio sono i cereali raffinati, privati di quella parte del chicco che contiene la maggior parte dei minerali utili alla nostra salute e che invece viene eliminata in fase di lavorazione. L'organismo, che ha bisogno sì di zuccheri (e tale è appunto l'amido che rimane dopo la raffinazione), ma anche, appunto, di minerali e vitamine, avanza la richiesta sotto forma di desiderio di mangiare. E ci spinge a ricercare quei cibi nei quali, per esperienza, sa che è possibile trovare in quantità maggiori ciò di cui ha bisogno. E purtroppo si tratta di carboidrati, che sono spesso anche dolci, calorici. Ma, ancora una volta, se anziché fornirglieli grezzi, glieli diamo raffinati, il copione si ripete. Contro la fame i minerali hanno anche un altro potere. Alcuni hanno un effetto rilassante, come il magnesio o il calcio, che può essere d'aiuto se l'appetito emerge con maggiore intensità quando sei nervosa oppure sotto stress.

Conosciamoli meglio

Ecco come si suddividono: micro, macro e oligoelementi

La famiglia dei minerali è piuttosto numerosa, anche se il loro peso complessivo arriva a circa il 6,2% di quello totale di una persona adulta. Al loro interno, in base al nostro fabbisogno, si possono dividere in macroelementi, microelementi e oligoelementi. I macroelementi sono i minerali che ci servono di più, perché sono coinvolti in un gran numero di processi fisiologici. Il loro fabbisogno giornaliero è superiore ai 100 mg. Fanno parte di questa categoria il calcio, il fosforo, il sodio, il potassio, il cloro, il magnesio e lo zolfo. Ci sono poi i microelementi, quei minerali di cui abbiamo bisogno in quantità ridotte, che possono variare da un microgrammo a 88 mg. Fanno parte di questa classe il ferro, il rame, lo zinco, il fluoro, lo iodio, il selenio, il cobalto (tossico allo stato ionico, e assunto solo in forma organicata, tramite l'apporto di vitamina B12), il manganese e il molibdeno. Infine ci sono gli oligoelementi. La loro presenza nel nostro organismo, scoperta di recente, è rilevata in quantità davvero minime, eppure il loro ruolo sta via via rivelandosi importante. Si tratta di cromo, silicio, germanio, boro, nichel, vanadio e tungsteno.

Tante potenzialità snellen

Non solo cellulite
Oltre ai benefici contro la ritenzione idrica, che sono i più noti ai lettori, i minerali aiutano a dimagrire anche su altri fronti

Secondo il nostro sondaggio, il 92% dei lettori sa che i minerali aiutano a perdere peso. Ma non tutti ne sfruttano a pieno l'azione

L'azione dimagrante dei minerali si manifesta su più livelli: accelerano il metabolismo, drenano i ristagni, potenziano la massa magra, eliminano la fame nervosa... Conoscere a fondo tutte le loro virtù e i loro effetti, dunque, significa imparare a sfruttarli al meglio a vantaggio non solo della salute, ma anche della linea. Secondo il sondaggio condotto sul sito www.riza.it, ben il 92% dei lettori che hanno risposto crede che effettivamente i minerali siano utili per perdere peso. Di questi, il 32% pensa che questi nutrienti possano essere d'aiuto solo in parte, perché bisogna soprattutto contare le calorie dei pasti, mentre

CONTINUA A PAG. 18

Pensi che la tua dieta apporti la giusta quantità di minerali?

• Non ne sono sicuro	65%
• Temo proprio di no	23%
• Sì, sicuramente	12%

I minerali giusti possono aiutare a perdere peso?

• Sì, se no il metabolismo rallenta	60%
• Solo in parte, contano più le calorie	32%
• No, non credo servano a molto	8%

ti ancora da scoprire

60%

Ritiene che senza i sali minerali giusti il metabolismo rallenti

28%

Pensa che i minerali siano utili per eliminare il grasso addominale

12%

Crede che i cereali integrali siano l'alimento più ricco di questi nutrienti

Quali alimenti ti forniscono maggiori quantità di minerali?

• Frutta e verdura	83%
• Cereali integrali	12%
• Carne e latticini	5%

Quale problema di linea i minerali aiutano a risolvere?

• La ritenzione idrica	45%
• Il grasso addominale	28%
• La scarsa tonicità dei tessuti	27%

L'83% "SI RICARICA" CON FRUTTA E VERDURA

Quali pensi siano i minerali più utili per perdere peso?

• Il magnesio: evita la fame nervosa	51%
• Lo iodio: stimola la tiroide	21%
• Il potassio: è drenante	16%
• Il cromo: contrasta l'eccesso di zuccheri	9%
• Il ferro: ossigena tutto il corpo	3%

Carne e latticini "snobbati"

Solo il 5% dei lettori crede che carne e latticini siano buone fonti di minerali

SEGUE DA PAG. 16

il 60% riconosce loro un ruolo primario. Per quanto riguarda gli effetti sulla linea, invece, secondo il 45% si tratta soprattutto dell'eliminazione delle ritenzione idrica; mentre per il restante 28% e 27% i vantaggi sono, rispettivamente, la riduzione del grasso addominale e l'incremento della tonicità dei tessuti.

MAGNESIO AL TOP

Tra tutti i minerali, il magnesio è certamente considerato il più utile per perdere peso: il 51% dei lettori lo ha "incoronato" come rimedio anti-abbuffate per eccellenza. Ma anche l'azione dei suoi colleghi è altrettanto importante, anche se forse meno conosciuta: il 21% ha riconosciuto allo iodio il merito di accelerare il metabolismo, il 16% sa che il potassio drena i ristagni ma soltanto il 9% e il 3% riconoscono che, rispettivamente, il cromo contrasta l'eccesso di zuccheri e il ferro favorisce l'incremento della massa magra e la combustione dei grassi.

SE LA DIETA NON BASTA

Fondamentali per restare in forma, insomma. Eppure solo il 12% si dice certo di soddisfare il fabbisogno di minerali attraverso la dieta: il 65% non lo sa con certezza e il 23% teme di non riuscirci. Ma l'attenzione ad evitare le carenze è comunque alta. Lo suggeriscono i dati che emergono a proposito dell'uso di integratori minerali: il 55% ne fa un uso saltuario, il 19% regolare.

Hai mai assunto integratori minerali?

• Solo talvolta	55%
• No, mai	26%
• Sì, regolarmente	19%

Istituto Nazionale
Disintossicazione e Chelazione Ionica®

L'istituto nasce con lo scopo di fare corretta informazione e formazione. Si rivolge a coloro che **mangiano**, **bevono**, **respirano** o…**si stressano**!

Il nostro lavoro è supportato da un comitato tecnico-scientifico composto da medici, professionisti e operatori di alto livello, in grado di offrire consulenze, supporti e suggerimenti utili per migliorare la qualità della Vita di chiunque! anche la tua!
Forse non lo sai, ma il corpo umano è una macchina biologica perfetta, capace di compensare, anche per lungo tempo gravi disagi inflitti da intossicazioni prolungate, stress protratti nel tempo, o infezioni di parassiti.

In pratica, perché una qualsiasi malattia si possa manifestare occorre sempre la presenza simultanea di tre fattori ben precisi:

- un nucleo emozionale di partenza (trauma, conflitto, disagio psico somatico, ecc.)
- tossine (derivanti da ambiente, aria, acqua, gas, sostanze chimiche, ecc.)
- parassiti (batteri, virus, muffe, ecc.) che si nutrono proprio delle tossine presenti nell'organismo.

Il **nostro scopo** è insegnare a ragionare, vedere oltre le apparenze e capire ciò che è sano e aiuta il benessere da ciò che non lo è, e che, a breve, medio o lungo termine, inevitabilmente, presenterà un conto salato in termini di qualità della Vita a noi stessi o ai nostri cari!

www.istitutonazionaledisintossicazionechelazioneionica.it - 393 9587572

PRODOTTI ORGOGLIOSAMENTE ITALIANI

Utile per la **disintossicazione** e la **chelazione ionica** dei metalli pesanti.

Eliminazione di:

- tossine
- allergeni
- colesterolo
- metalli pesanti

Non è invasiva!

Apparecchiatura semplice, geniale, funzionale! Disponibile nella versione PROFESSIONAL, offre il vantaggio di poter essere utilizzata ovunque. Di uso semplicissimo ! Risultati sicuri 100 % !

www.lotus-xe.com

Original Dr. Clark's Zapper ®

Mini generatore di frequenze, prodotto interamente in Italia, è il risultato di lunghe e rigorose ricerche.

In pochi minuti elimina:

- virus
- batteri
- infezioni
- intolleranze
- e altri fastidiosi problemi.

Realizzato secondo le indicazioni della *Dr.ssa Hulda Regehr Clark*, celebre biologa americana, che ha dedicato la propria vita alla lotta contro tutti i parassiti che sono causa di malattie e sofferenze. Semplice nell'uso, preciso ed efficace è assolutamente sicuro e può essere utilizzato ovunque e in ogni momento.

www.originaldrclarkzapper.com

LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

Salute Naturale Extra

Salute Naturale

Riza Dossier

Alimentazione Naturale

Riza Psicosomatica

Dimagrire

Curarsi Mangiando

Dimagrirextra

Mandala Therapy

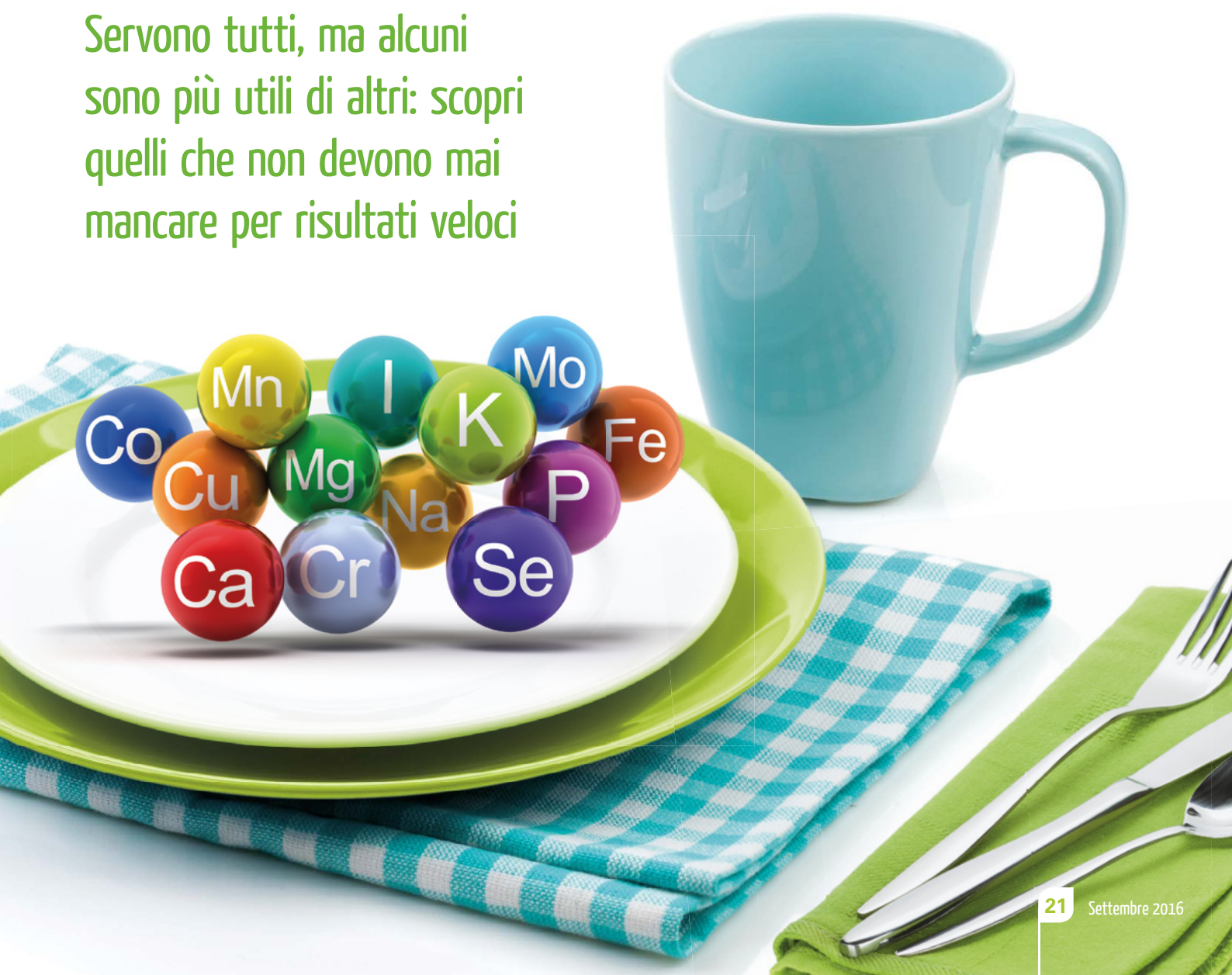
PerdiPeso

Riza Scienze

MenteCorpo

Chiedile al tuo edicolante

Ecco i minerali super dimagranti

Servono tutti, ma alcuni sono più utili di altri: scopri quelli che non devono mai mancare per risultati veloci

Questi i 5 alleati di cui fare a meno per perdere

Sono una squadra che combatte tutte le cause del sovrappeso. Mettila subito al tuo servizio

1 IODIO

È il minerale indispensabile per il funzionamento della tiroide, la ghiandola che regola tutto il metabolismo. È la benzina senza la quale il tuo motore bruciagrassi non parte.

A PAGINA 24

2 POTASSIO

Lo potremmo definire il “signore delle acque” per la sua capacità di regolare i liquidi corporei: è lui che ti serve per liberarti da ritenzione idrica, edemi e cellulite.

A PAGINA 30

3 MAGNESIO

Depurativo e antistress, il magnesio è la soluzione giusta per garantirti una pancia piatta e per sconfiggere quella fame emotiva che cresce se sei sotto stress.

A PAGINA 36

non puoi peso

5 CROMO

Questo minerale è prezioso per regolare il metabolismo dei carboidrati. Grazie a lui ti metti al riparo dai picchi glicemici e fai lavorare al meglio l'insulina.

A PAGINA 48

4 FERRO

È il minerale che fa arrivare l'ossigeno alle cellule e a tutti i tessuti. Così dimagrisci in fretta e in più dai nutrimento ai muscoli, grazie ai quali consumi più calorie.

A PAGINA 42

È la "benzina" del tuo motore bruciagrassi

Grazie allo iodio, l'organismo diventa capace di smaltire l'adipe accumulato in modo più rapido ed efficace

L'organismo consuma la maggior parte dell'energia per la "normale amministrazione": respirare, far circolare il sangue, rinnovare i tessuti danneggiati e così via. È quello che definiamo come metabolismo, o meglio metabolismo basale, il vero motore bruciagrassi: farlo funzionare al meglio è il segreto per perdere peso e non riprenderlo più. Lo iodio è un minerale utilissimo proprio perché, attraverso la tiroide, diventa il carburante di questo motore dimagrante. Non fartelo mancare è il primo passo per favorire una perdita di peso naturale ed efficiente.

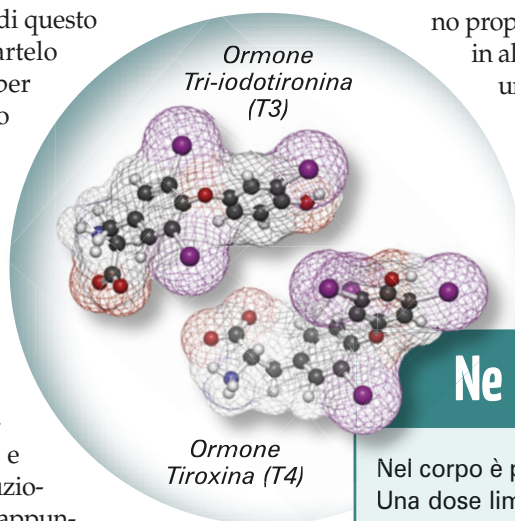
NEGLI ORMONI TIROIDEI

Quando assumiamo iodio tramite l'alimentazione, il minerale viene assorbito dall'intestino, finisce nel flusso sanguigno e da qui viene "catturato" dalla tiroide che lo usa come un vero e proprio mattone per la costruzione degli ormoni che servono appunto a regolare tutto il metabolismo. Questi ormoni sono la tri-iodotironina (T3) e la tiroxina (T4), che ospitano rispettivamente tre e quattro molecole di iodio: influenzano il funzionamento praticamente di ogni organo o apparato e devono essere sempre disponibili, per questo è importante garantire un rifornimento costante di iodio.

Ormone Tri-iodotironina (T3)

Ormone Tiroxina (T4)

ABBONDA NELL'ACQUA

Lo iodio, che ha come simbolo chimico I e che in natura si trova sempre sotto forma di composti, abbonda nelle acque marine: i cibi che ne sono più ricchi, infatti, vengono proprio da qui. È presente anche in alcune rocce. Si presenta come un solido cristallino che, se scaldato, emette fumi violacei (iodio deriva dal greco "iodes", violetto). È usato in diversi processi industriali e come antisettico (la tintura di iodio).

Ne abbiamo una riserva

Nel corpo è presente in piccole quantità: circa 15-20 mg. Una dose limitata, ma non per questo meno fondamentale: serve per far funzionare il metabolismo e, fin dalla gestazione, per il corretto sviluppo del cervello e degli altri organi. Il corpo non lo produce da sé: dobbiamo assumerlo tramite l'alimentazione. Il minerale viene assorbito a livello intestinale e, attraverso il sangue, viene trasportato dove serve: nella tiroide, soprattutto, ma anche in reni, mucosa gastrica, ghiandole salivari e ghiandola mammaria. È in particolare la prima, la ghiandola endocrina, a funzionare

Come agisce

Elimina i cuscinetti e non li fa tornare

Lo iodio è un eccellente alleato del dimagrimento: stimola l'eliminazione del grasso in eccesso, migliora la sintesi delle proteine, l'assorbimento dei carboidrati e il metabolismo degli zuccheri. Ma soprattutto riattiva il nostro motore bruciagrassi ed è indispensabile per il funzionamento della tiroide. Come ti spieghiamo nelle prossime pagine, questa ghiandola endocrina, oltre ad essere un serbatoio di iodio, ha bisogno dell'apporto costante del minerale per produrre gli ormoni che attivano il metabolismo, cioè quell'insieme di reazioni biochimiche che avvengono all'interno dell'organismo per fornire energia alle cellule. Un buon metabolismo implica un ridotto accumulo di grasso, visto che gli alimenti vengono convertiti in energia molto rapidamente.

Spingi il piede sull'acceleratore

Lo iodio fa sì che il corpo diventi più rapido nel convertire il cibo in energia e non in grasso

Tessuto adiposo

come un serbatoio: se non assumiamo iodio per alcune settimane, l'organismo può attingere a questa riserva senza mostrare sintomi di carenza. È un meccanismo di emergenza che non deve far dimenticare il bisogno organico di questo minerale, che ogni giorno in parte espelliamo tramite urina e altri fluidi corporei.

Ma quanto?

Sono sufficienti 150 mcg al giorno

Il fabbisogno di iodio varia nel corso della vita: i bambini fino ai sei anni ne necessitano 90 mcg al giorno, adolescenti e adulti 150 mcg. La dose cresce sensibilmente in gravidanza e allattamento. Nonostante si tratti di dosi esigue (parliamo di microgrammi), il problema della carenza non è raro: oggi interessa India, Asia Centrale e Africa. La questione non è sconosciuta nemmeno in Italia: il Ministero della Salute ha promosso campagne per sensibilizzare sulla necessità di consumare alimenti ricchi di iodio. Le conseguenze più gravi dell'insufficienza sono disfunzioni alla tiroide (come ipotiroidismo o gozzo) o l'ingrossamento della ghiandola endocrina e del collo.

È il segreto di chi mangia tutto e non

Abbiamo tutte quell'amica che, senza troppa fatica né sacrifici, riesce a mantenere un fisico asciutto. Il suo segreto? In molti casi è davvero una questione di metabolismo. Ha cioè una tiroide sana che spontaneamente funziona bene e produce un buon numero di ormoni che aiutano il "motore dimagrante" a tenere il passo. Il problema è che questa ghiandola a volte, anche senza la presenza di disturbi specifici, si impigrisce rendendo difficile la perdita di peso. La buona notizia è che, se non siamo altrettanto fortunate, grazie allo iodio possiamo spingere il piede sull'acceleratore e risvegliarla.

RISVEGLIA LA GHIANDOLA ENDOCRINA

Aumentando l'apporto di iodio nella dieta, stimoliamo la tiroide a secernere più ormoni T3 (forma attiva) e T4 (forma passiva). Il primo migliora l'attività metabolica: favorisce l'irrorazione del sangue ai tessuti, porta più ossigeno e nutrienti alle cellule e fa in modo che il corpo bruci di più e produca più energia. La conseguenza è che si evita la formazione di grasso in eccesso. Si tratta di una strategia che si può mettere in atto solo se la ghiandola endrocrina è sana ma per vari motivi (vedi box) meno efficiente. Non possono fare altrettanto le persone che soffrono di patologie specifiche, che vanno trattate in modo adeguato.

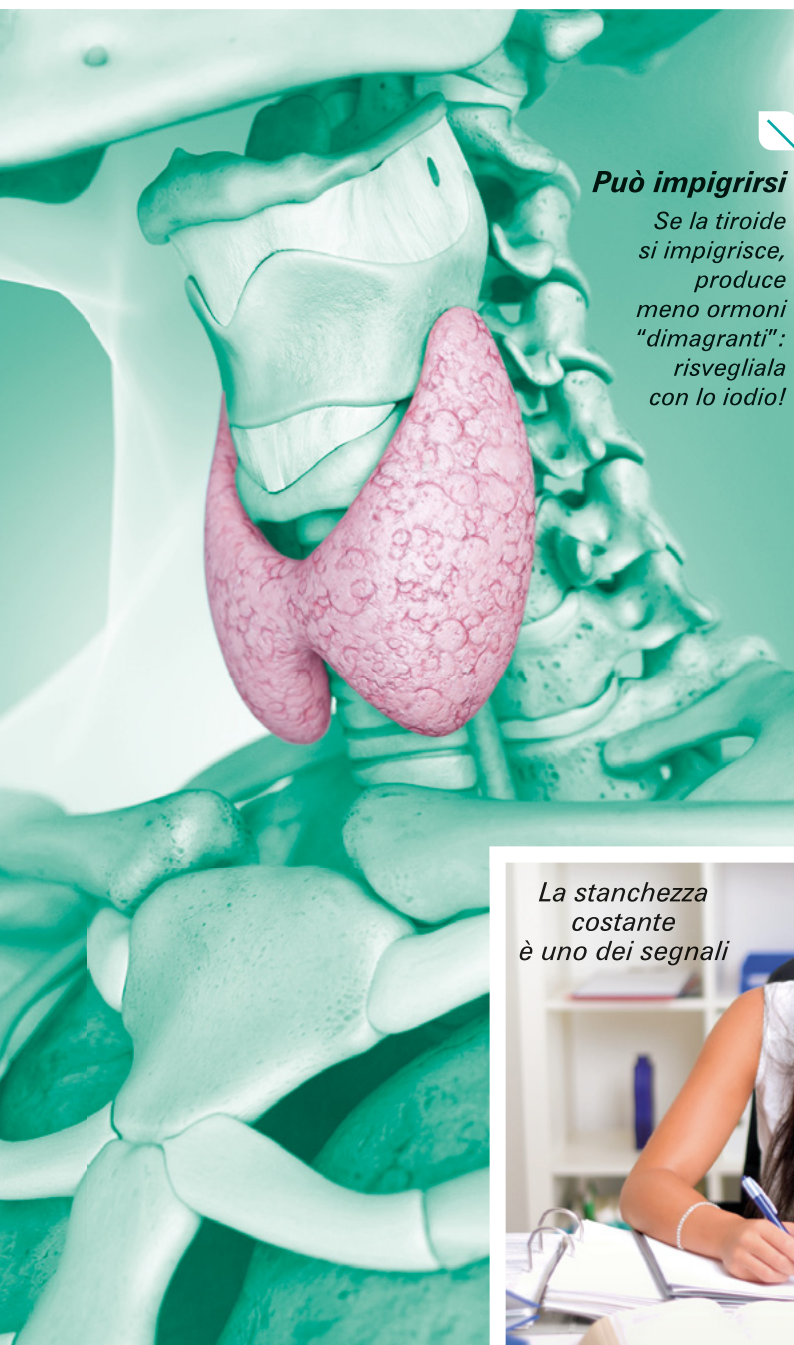
È il minerale che ti serve soprattutto in menopausa

Dimagrire in menopausa? Lo iodio è indispensabile. Alla fine dell'età fertile della donna, la tiroide tende spontaneamente a lavorare meno e il calo di estrogeni contribuisce ulteriormente alla diminuita produzione di ormoni tiroidei. Questa insufficienza rischia di peggiorare l'aumento di peso in una fase della vita già caratterizzata da questo problema. Per questo è importante in menopausa non farsi mancare lo iodio, anche in quantità maggiore rispetto agli anni precedenti.

Integratori

Da usare con cautela

Se la carenza di iodio provoca conseguenze da non sottovalutare, è bene sapere che anche l'eccesso di questo minerale può portare agli stessi problemi: ipotiroidismo e gozzo, ma anche ipertiroidismo e tiroiditi. In generale non bisognerebbe superare il limite di 500-1000 mcg di iodio al giorno. Bisogna fare attenzione soprattutto se si usano gli integratori, il cui consumo esagerato può portare al superamento di questa soglia quasi senza accorgersene.

ingrassa

Può impigrirsi

Se la tiroide si impigrisce, produce meno ormoni "dimagranti": risveglíala con lo iodio!

La tua tiroide funziona bene?

I segnali da osservare

Ci sono alcuni segnali che suggeriscono che la tiroide si sta impigrendo. Ovviamente non stiamo parlando di patologie relative a questa ghiandola, ma di un generale affaticamento al quale possono contribuire anche stress, influenze o raffreddori. Oltre alla difficoltà a perdere peso, segno che il metabolismo non sta funzionando come dovrebbe, ci sono altri segnali a cui puoi fare attenzione:

- **Ritenzione di liquidi e cellulite.** La tiroide, quando funziona bene, elimina gli accumuli di liquidi. In caso contrario potresti notare che polpacci, cosce e mani si gonfiano e che hai borse sotto gli occhi molto pronunciate, soprattutto la mattina. Se "pizzichi" la pelle delle cosce e dei glutei i cuscinetti di grasso sono evidenti.
- **Stanchezza costante.** Accusi un senso di spossatezza fin dal mattino, anche in assenza di particolari sforzi, sonnolenza persistente e difficoltà a memorizzare.
- **Estremità fredde.** La tiroide migliore anche la circolazione. Se è pigra, invece, possono esserci difficoltà a far arrivare il sangue a mani e piedi.
- **Perdita di capelli**, che risultano anche secchi e ruvidi. Anche la pelle tende a perdere morbidezza e tono ed è più soggetta a dermatiti e infezioni fungine.
- **Gonfiore addominale** causato anche da pigrizia intestinale e accumulo di tossine.

La stanchezza costante è uno dei segnali

Le alghe sono una vera mini

Zuppa di alghe kelp

Visto che lo iodio si trova soprattutto nelle acque marine, i cibi che ne sono più ricchi sono quelli che vengono da questo ambiente: alghe, pesci e crostacei. Se ne trovano piccole quantità anche in alcuni vegetali e nelle carni di animali alimentati con farina di pesce. In tutti i casi, però, l'esatto contenuto di iodio varia sensibilmente perché dipende da quanto ne è presente nel terreno, nell'acqua o nel mangime. In media dosi limitate si trovano nel latte di mucca (50-200 mcg per litro), nelle uova (7-9 mcg per 100 g), nei cereali, nei legumi, nella verdura e nella frutta (minimo 2-4 mcg). La cottura riduce il contenuto di iodio: nel caso della frittura si ha una perdita di circa il 20%, nel caso della grigliatura del 23% e del 58% nella bollitura.

NON VANIFICARE I RISULTATI: FAI COLAZIONE!

Ricaricarsi di iodio con la dieta e poi saltare la colazione è controproducente. La tiroide raggiunge il suo picco massimo di attività tra le 7 e le 12 e per lavorare bene ha bisogno di carboidrati e proteine da trasformare in energia metabolica. Il primo pasto della giornata è il momento migliore per fornirglieli. Al contrario una dieta troppo ricca di grassi saturi e zuccheri (soprattutto nella seconda parte della giornata) contribuisce a frenarla.

Il record: nella kelp e nelle brune

Ci sono mille modi per gustarle: fresche, essiccate o in polvere

Le alghe sono in assoluto gli alimenti più ricchi di iodio: nella versione essiccata ne contengono da 20 a 8000 mg/kg, una dose in media centinaia di volte superiore al fabbisogno quotidiano. Il record è nelle alghe brune, come l'alga kelp. Si possono mangiare fresche, crude o cotte, essiccate o in polvere. Possono essere aggiunte a zuppe, minestre, insalate e brodi. Puoi anche metterne un pezzetto nell'acqua di cottura di verdure e legumi. Tieni presente che il sapore è piuttosto salato, quindi può essere un buon modo per risparmiare una dose di sodio. Le alghe sono da consumare con cautela se si soffre di problemi alla tiroide.

Cucina orientale

Il consumo di alghe crude o cotte è molto diffuso nella cucina orientale, ma si sta facendo sempre più strada anche in Italia

MIGLIORE PER FARE IL PIENO DI IODIO

era naturale

Che pesci prendere

Meglio quelli di acqua salata: ne contengono molto di più

Non è un caso che in Italia, fino a qualche decennio fa, a soffrire delle conseguenze anche gravi della carenza di iodio, fossero soprattutto le persone che vivevano in montagna: non avevano modo di cibarsi di animali marini. Rispetto a quelli di lago e di fiume, infatti, i pesci di acqua salata sono decisamente più ricchi di iodio: in media nei pesci di mare se ne trovano da 120 a 250 mcg ogni 100 g di parte commestibile, contro i 3 mcg di quelli di acqua dolce. I molluschi ne contengono da 80 a 160 mcg.

E il sale iodato?

Un piccolo aiuto, senza esagerare

Il sale iodato (meglio ancora se iposodico) può rappresentare una fonte di facile accesso a questo minerale. Si tratta di normale sale marino, ricavato da saline o miniere di salgemma, che viene però addizionato con ioduro o iodato di potassio. In genere 1 kg di sale iodato apporta circa 30 mcg di iodio, ma la quantità può variare in base al produttore. Per quanto possa essere una risorsa utile per "nutrire" in piccola parte il nostro fabbisogno di iodio, questo sale non va comunque consumato in eccesso. In una dieta bilanciata non bisognerebbe mangiare più di 5 g di sale marino (raffinato o integrale) al giorno, per scongiurare gli effetti negativi sulla salute. Tra questi, ci sono anche la ritenzione dei liquidi e la cellulite. Lo stesso discorso vale per la versione iodata.

Sale iodato

Aumenta il fabbisogno

Attenzione a cavoli, rape e ravanelli

È importante tenere presente che alcuni alimenti aumentano il fabbisogno di iodio, perché influenzano direttamente il suo metabolismo. In caso di carenza di questo minerale, quindi, è meglio evitarli del tutto; altrimenti è sufficiente fare attenzione a non metterli nel piatto insieme ad alghe, pesci, molluschi e altre fonti di iodio. I cibi in questione sono ad esempio cavoli, cavolfiori, semi di lino, soia, rape, ravanelli, miglio e tapioca.

È formidabile contro la ritenzione idrica

Il potassio regola la presenza di fluidi nel corpo: con lui dreni i ristagni di liquide e scorie

Il potassio è il "signore delle acque" presenti nel nostro corpo. Identificato con la lettera K, questo minerale è presente soprattutto nel liquido intracellulare, dove regola la distribuzione dei fluidi fra interno ed esterno delle cellule. Si tratta del minerale antagonista del sodio: tanto questo crea ritenzione, tanto il potassio favorisce lo smaltimento dei liquidi in eccesso. Se questi ristagnano, rendono più difficile il dimagrimento, dal momento che, essendo carichi di scorie che andrebbero smaltite, hanno un effetto negativo sul dimagrimento. Un inefficiente drenaggio, anche a causa di un inadeguato apporto di potassio, ha effetti diretti sul metabolismo cellulare. Ogni cellula è al centro di un fitto scambio: riceve nutrimento e si libera dai materiali di scarto.

EFFETTI ANCHE SUGLI ADIPOCITI

È soprattutto il potere depurativo del potassio che aiuta a perdere peso. Se acqua e tossine si accumulano, infatti, si forma un edema. A determinarlo è una scorretta circolazione sia sanguigna che linfatica, ma contribuisce anche una dieta in cui il potassio è presente in quantità insufficienti. Il ristagno di questi fluidi è maggiore nelle zone predisposte all'accumulo di grasso, quali addome, cosce e glutei e ritenzione e grasso vanno spesso insieme, anche perché il sovrappeso aumenta la ritenzione. Quello che si innesca è un circolo vizioso: più liquidi stagnanti, più infiammazione, più grasso che rende faticoso eliminare i liquidi e così via. Il potassio aiuta a contrastare tutto questo.

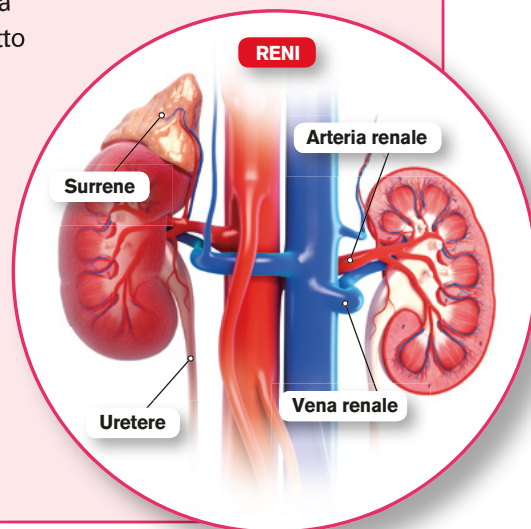
Ti serve soprattutto se...

Il potassio è il minerale giusto se ti è familiare una di queste situazioni:

- **il tuo peso oscilla da un giorno all'altro**: è colpa dei liquidi in eccesso;
- **ti svegli con le palpebre gonfie**: è un chiaro segnale che il drenaggio del tuo organismo non funziona al meglio;
- **se schiacci con un dito all'altezza della tibia resta un segno bianco**: è indizio della presenza di un edema.

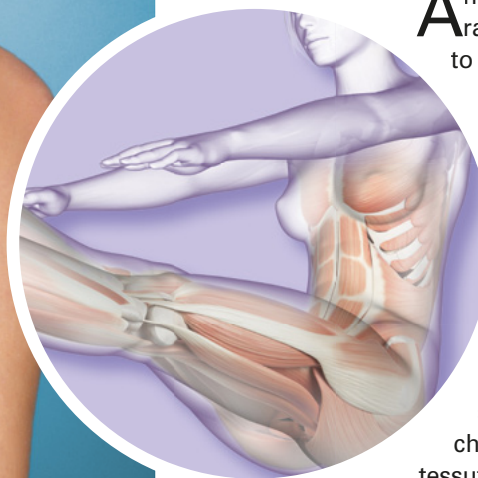
Stimola i reni

Favorisce la diuresi e ti assottiglia

Il potassio elimina i liquidi in eccesso. Ma come? Questo minerale agisce soprattutto stimolando i reni e favorendo l'eliminazione delle tossine e dei liquidi attraverso le urine. È sempre stimolando la diuresi che il potassio ti libera dal sodio, con effetti benefici non soltanto sulla ritenzione idrica, ma anche sulla pressione sanguigna e sulla circolazione più in generale. Una quota di potassio viene eliminata anche attraverso la sudorazione: è per questo che in estate o quando le temperature salgono ne serve di più.

Occhio ai punti deboli

Il ristagno di liquidi è maggiore nelle zone predispone all'accumulo di grassi: cosce, glutei e addome

Il vantaggio aggiuntivo

È utile ai muscoli, i tuoi brucia-calorie

Anche i muscoli, che rappresentano il tessuto che più di ogni altro aiuta a contrastare il sovrappeso, poiché bruciano grassi per lavorare, sono favoriti da una corretta introduzione di potassio nella dieta. Questo minerale è infatti necessario per la sintesi delle proteine che si trovano in questo tessuto. Inoltre il potassio è un importante tonico muscolare. Grazie al potassio e al suo lavoro sinergico, ad esempio, con il magnesio, è quindi possibile dare il giusto nutrimento minerale alla tua massa magra.

LA NOSTRA DIETA È RICCA DI "ANTAGONISTI"

Rischio sapidità

Troppo sale riduce le scorte di potassio, aumenta la cellulite e ti fa mangiare di più

Ripara i "danni"

Il nostro organismo ha bisogno praticamente di tutto il potassio che assumiamo quotidianamente attraverso l'alimentazione. L'assorbimento avviene a livello dell'intestino tenue e ne viene assimilata una percentuale molto elevata dai cibi, pari a circa il 90%. Essendo presente in moltissimi alimenti è difficile averne una reale carenza, anche se la dieta moderna è particolarmente ricca di suoi "antagonisti", primo fra tutti il sodio (vedi box). È proprio la capacità del potassio di favorire l'eliminazione del sale in eccesso che è possibile sfruttare per perdere peso. Perché il sale, in forme diverse dallo zucchero, ha le stesse ricadute negative sulla bilancia. Secondo una ricerca dell'università di Deakin, abituarsi a consumare cibi sapidi, oltre a ridurre le scorte di potassio e ad esporre alla ritenzione, ti spinge a mangiare l'11% in più. Inoltre il sale è tra i fattori che favoriscono la cellulite, un disturbo caratterizzato da uno stato infiammatorio che interessa gli adipociti, i quali si gonfiano e diventano ancora più difficili da eliminare. Più potassio e meno sodio, insomma: l'equazione giusta per combattere la pelle a buccia d'arancia.

Il fabbisogno

Almeno 3,9 grammi al giorno

Ma quanto potassio ci serve ogni giorno? Non è possibile definire il fabbisogno medio di potassio, molto dipende dal tipo di attività che si svolge. L'assunzione raccomandata in maschi e femmine adulti è comunque di 3,9 grammi al giorno (Sinu 2016). Assumerne le giuste quantità ti permetterà anche di avere una buona dose di energia a disposizione, non a caso uno dei segnali di ridotto apporto è proprio un senso di stanchezza e debolezza muscolare. Devi aumentare l'assunzione di potassio se sudi molto. Anche l'alcol può favorire una maggior eliminazione di potassio attraverso le urine, riducendo le tue riserve.

Dev'essere il triplo del sodio

Per poter svolgere il suo compito e liberare il corpo dall'eccesso di liquidi, il potassio deve essere presente in proporzione maggiore rispetto al sodio. In particolare il rapporto consigliato è di uno a tre: un grammo di sodio, tre grammi di potassio.

CHE NE LIMITANO L'EFFICACIA

del sale *e vince la cellulite*

Gli integratori

Quando prenderli

Assumere potassio con gli integratori è per molti un'abitudine, soprattutto in estate, quando questo minerale è associato al magnesio e serve per il riequilibrio idrosalino dell'organismo. In genere gli integratori hanno bassi dosaggi, ma è sempre meglio non esagerare, preferendo una forma di assunzione "più naturale", cioè attraverso l'alimentazione. Gli integratori andrebbero evitati soprattutto se si hanno problemi a livello renale, cosa che renderebbe difficile eliminare gli eventuali eccessi.

Periodo di super lavoro?

Sotto pressione si perde più potassio

C'è un ormone che aumenta l'eliminazione del potassio: è l'aldosterone. Si tratta di una sostanza secreta dalle ghiandole surrenali che, insieme al cortisolo, interviene per gestire le situazioni di stress. In queste ultime, che si tratti di stress fisico o psicologico, l'organismo mette in campo dei meccanismi di difesa per prepararsi ad una situazione potenzialmente pericolosa o che richiede attenzione o prontezza di riflessi. Il compito dell'aldosterone è infatti quello di garantire all'organismo una riserva di liquidi, proprio in previsione di situazioni di emergenza. Questo ormone cioè, spinge il corpo a trattenere il sodio (e grazie ad esso i liquidi) e invece a eliminare il potassio. Se quindi sei sempre stressata, magari a causa di un periodo di superlavoro, tieni presente che hai ancora più bisogno di potassio per drenare i ristagni di tossine.

Non solo banane. Ecco i cibi con il

Si dice potassio e si pensa banane. Effettivamente questi frutti sono delle ottime fonti di questo minerale, poiché ne contengono 400 mg per 100 g. Ma non sono le uniche. Praticamente tutti gli alimenti di origine vegetale apportano potassio ed è questa la ragione per cui i vegetariani ne hanno sempre una buona scorta. Il potassio abbonda in erbe aromatiche e spezie, che però in genere non sono consumate in grandi quantità. Rappresentano però un'ottima abitudine, anche perché grazie a loro non solo si aggiunge potassio, ma si può risparmiare sul sodio. Ecco solo alcuni esempi (i valori sono riferiti a 100 g di alimento). Prezzemolo e basilico essiccati apportano ciascuno 2.600 mg di potassio, il peperoncino 1.950 mg, i semi di cumino o finocchio 1.700 mg, il curry in polvere 1.500 mg.

Uno scrigno insospettabile
A parità di peso, le albicocche essiccate contengono molto più potassio delle banane

Grano saraceno

Grano duro

Albicocche essiccate

Te ne bastano tre

Le albicocche essiccate sono una miniera di minerali, ma soprattutto di potassio. Vincono, e con grande vantaggio, il confronto con le banane: a parità di peso (100 g) le albicocche disidratate contengono 1.260 mg di potassio, contro i 350 mg delle banane. Puoi mangiarne due o tre al giorno spezzettate nei cereali della colazione, oppure come merenda, magari insieme a uno yogurt. Sono una buona fonte di potassio anche i fichi secchi (circa mille mg per 100 g), le uvette (864 mg), le prugne (824 mg).

Grani e farine

Grano duro e saraceno

Tra i cereali, il record di potassio va al grano duro e al grano saraceno, che sfiorano i 500 mg per etto. Quest'ultimo può essere consumato in chicchi (è il modo migliore) o è in commercio in forma di pasta di diversi formati. Al terzo posto, nell'ideale podio per il maggior apporto di potassio, troviamo il farro, che ne contiene 440 mg. Preferisci questi cereali al riso bianco, che apporta, una volta cotto, solo 28 mg di potassio ogni 100 g, con in più un indice glicemico più elevato.

LE SU QUALUNQUE PIETANZA!

Evita la liquirizia

Se vuoi far scorta di potassio, evita la liquirizia. Questa radice contiene un principio attivo, l'acido glicirrizico, che crea condizioni simili a quelle derivanti da alti livelli di aldosterone, l'ormone che porta a eliminare il potassio a favore del sodio (e infatti alza anche la pressione). Meglio non abusarne se vuoi eliminare edemi e cellulite.

"fattore K"

Tra le verdure

Largo a patate e rucola

Tra le verdure che vanno tenute in considerazione per ricaricarsi di potassio vi è senz'altro la patata, che ne apporta circa 610 mg per 100 g. Buona scelta anche i cavolini di Bruxelles (450 mg) e i finocchi crudi (394 mg). Se decidi di farti un'insalata aggiungi rucola (468 mg per 100 g) e indivia (380 mg). Uno spicchio d'aglio, se piace, non farà male: contiene 660 mg di potassio ogni 100 g.

Proteine verdi

Sì a ceci e cannellini

I legumi in generale sono preziosi per dimagrire e per ricaricarsi di potassio. Il minerale, molto, presente nella versione secca (un etto di borlotti secchi crudi ne contiene oltre 1.400 mg), si riduce con la cottura, ma resta comunque elevato ad esempio nei ceci (302 mg ogni 100 g), nei fagioli cannellini (289 mg) e appunto nei borlotti (282 mg).

Due volte a settimana

Mangia baccalà e sarde

Anche il pesce è una buona fonte di potassio. Il baccalà ne contiene 1.458 mg circa ogni 100 g, le sarde 630 mg, le acciughe 383 mg e poco meno la sogliola, che ne apporta 361 mg. Inserire due o tre volte alla settimana il pesce è dunque un'ottima abitudine.

Baccalà

Sardine

La curiosità

Il ketchup è al top!

Uno degli alimenti che ha il record di potassio è il ketchup. Questa salsa fatta con pomodoro, aceto e zucchero ne contiene ben 5.900 mg ogni 100 g. Certo, non può essere la fonte principale d'assunzione, ma non è neppure da bandire in un regime dietetico. Cento grammi hanno circa un centinaio di calorie, meno di venti per ogni cucchiaio.

Poco non guasta

Il ketchup non è da bandire: un cucchiaino dà sapore e ha 20 kcal

Depura l'intestino e ti regala la pancia piatta

Le virtù detox del magnesio sono indispensabili per eliminare le tossine che fanno gonfiare l'addome

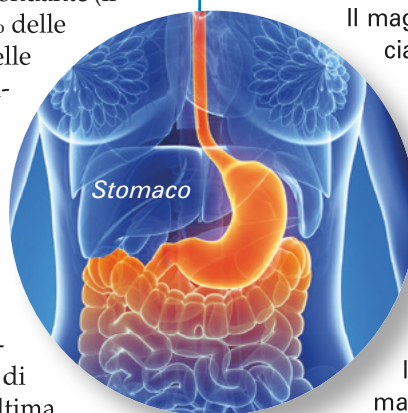
Nella lista dei sali minerali più utili a conquistare e a mantenere una forma perfetta il magnesio ha un posto di primo piano. Questa sostanza, identificata con il simbolo Mg, è molto diffusa in natura, dove si trova quasi sempre legata ad altri elementi chimici con cui forma diversi sali. È presente nella crosta terrestre e nelle montagne, ma soprattutto nei mari e negli oceani. Nel corpo non è da meno: qui è il secondo sale minerale in assoluto più abbondante (il primo è il calcio) e si trova praticamente nel 99% delle cellule, in cui garantisce il corretto passaggio delle sostanze attraverso la membrana. Il resto del magnesio presente nell'organismo è concentrato nelle ossa (circa il 60%) e nei muscoli (27%), mentre percentuali minori si trovano nel cervello, nel fegato, nei reni, nei tessuti molli e nel sangue.

FUNZIONA SU PIÙ LIVELLI

Il magnesio è un alleato potente del dimagrimento, perché agisce su più livelli: aiuta la digestione, stimola il metabolismo, regola i livelli di colesterolo e favorisce la depurazione. Quest'ultima in particolare è un primo passo imprescindibile quando si punta a liberarsi dei chili di troppo. Il sovrappeso è causato anche dai ristagni di fluidi, che predispongono all'accumulo di grassi, e da fermentazioni intestinali che generano gonfiori e cuscinetti. Per dimagrire occorre prima di tutto smaltire questi rifiuti. E il magnesio è uno dei minerali più indicati per raggiungere l'obiettivo.

Aiuta la digestione

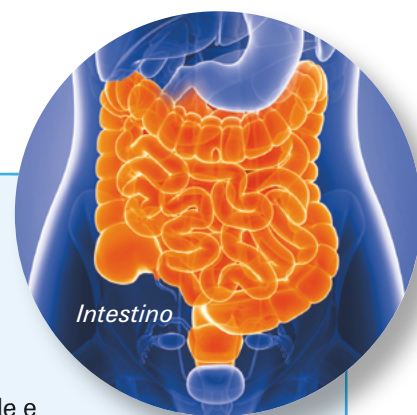
Via le fermentazioni Così riduci il girovita

Stomaco

Il magnesio è un alleato della pancia piatta perché garantisce una buona digestione. Se questa si inceppa, accusiamo gonfiori, meteorismo e fermentazioni, col tempo infiammazioni e accumulo di adipe. Se invece l'apparato digerente funziona bene, il corpo può assimilare i nutrienti di cui ha bisogno. Anche quelli che aiutano a dimagrire: il magnesio in particolare favorisce l'assorbimento delle vitamine del gruppo B, che regolano l'uso dei carboidrati ingeriti a vantaggio dell'organismo, e del calcio, che aiuta a bruciare i grassi. Il magnesio stimola il flusso di bile nell'intestino e previene bruciori di stomaco, reflusso e crampi addominali.

Stimola la regolarità

Riequilibra l'intestino

Intestino

Svolgendo un'azione riequilibrante nei confronti di tutto l'apparato digerente, il magnesio previene e allevia le irregolarità intestinali e la stipsi. Questi disturbi in genere sono legati a un'alterazione della flora batterica e si accompagnano a gonfiori e meteorismo. Il magnesio è utile perché ha blandi effetti lassativi, una proprietà nota già in tempi antichi, grazie alla capacità di attirare a sé liquidi quando raggiunge il colon. Così rende le feci meno secche e più morbide e ne facilita il transito. Inoltre l'azione depurativa a livello intestinale deriva dal ruolo del magnesio sui muscoli: mentre il calcio ne determina la contrazione, il magnesio ne favorisce il rilascio. Questa azione rilassante è utile anche quando si tratta della muscolatura liscia del colon. Una carenza di magnesio provoca crampi all'addome, la giusta quantità lo rilassa e lo aiuta a mantenere la sua funzionalità.

Il rimedio "dolce" contro le impurità

Se soffri di stitichezza, il cloruro di magnesio (uno dei sali composti dal minerale) è una valida alternativa ai lassativi. Questi farmaci infatti presentano diversi effetti collaterali e stimolano un'azione meccanica innaturale. Il cloruro di magnesio è un rimedio più "dolce" che ripulisce dalle impurità il tratto intestinale. Il sale di magnesio si trova sotto forma di bustine: sciogline una in un litro d'acqua e bevine 2-3 tazzine da caffè al giorno. Continua per una settimana.

Addome in salute

Il magnesio ti aiuta a conquistare una buona digestione e la giusta regolarità intestinale: così la pancia diventa piatta

Avvia la lipolisi

Con lui il corpo brucia più grassi

Il magnesio aiuta a eliminare il grasso e ad evitare che si riformi. Da una parte favorisce la lipolisi, la scomposizione dei grassi, con effetti benefici soprattutto per gli accumuli adiposi sul girovita. Dall'altra fa in modo che il cibo che ingeriamo venga correttamente trasportato e "bruciato", perché stimola i processi metabolici che consentono la produzione di energia a partire dagli zuccheri. Così le cellule adipose non si accumulano, ma vengano smaltite.

Sconfigge stress e fame emotiva

Anche la psiche influenza l'aumento di peso. Lo sa bene chi ha sperimentato sulla propria pelle la famigerata fame emotiva: un appetito che spinge ad abbuffarsi a qualunque ora in risposta ad un certo stato d'animo. Cercare consolazione nel cibo o utilizzarlo per alleviare uno stato di ansia spinge a consumare soprattutto alimenti ad alto contenuto di zuccheri e grassi. Sono queste due sostanze che, nel corpo, portano al rilascio di endorfine, neurotrasmettitori che trasmettono un senso di tranquillità, gioia e piacere. Esattamente quello che vogliamo quando ci sentiamo arrabbiati o sotto pressione. Se poi si cerca di rimediare all'abbuffata con un digiuno forzato, si rischia di ottenere l'effetto opposto a quello desiderato: il metabolismo rallenta e diventa difficile smaltire i chili di troppo.
Il magnesio, agendo direttamente sul sistema nervoso, e in particolare sull'ipotalamo, aiuta ad alleviare stress e stati d'animo negativi (tensione, ansia, rabbia, tristezza...) che di solito spingono ad abbuffarsi e quindi allontana anche la fame nervosa.

Se l'appetito viene dalla testa

Il magnesio agisce direttamente sul sistema nervoso placando la fame nervosa ed emotiva

Calma il sistema nervoso

Placa l'ansia che ti fa abbuffare

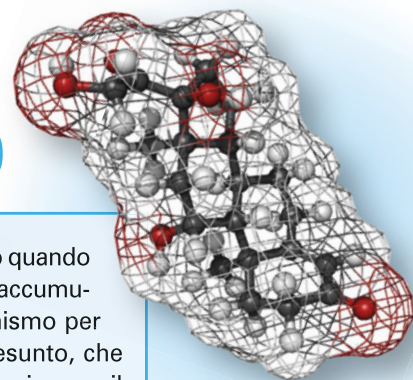
Stress e magnesio svolgono due azioni opposte e, in un certo senso, si bilanciano. Lo stress attiva il sistema nervoso simpatico, quello che entra in gioco quando bisogna essere pronti a reagire a un pericolo: c'è un'iperproduzione di ormoni come adrenalina e noradrenalina, il battito cardiaco accelera, la pressione sale… Il magnesio, invece, attiva il sistema nervoso parasimpatico, che fa il contrario: rilassa i muscoli, placa la palpitazioni e abbassa la pressione. Quando si genera uno stato di stress, l'organismo "consuma" le riserve di magnesio, che da parte sua ne attenua gli effetti negativi: calma l'ansia, rialza l'umore e aiuta a placare gli attacchi di fame ingiustificata. Per questo motivo quando il minerale scarseggia, gli effetti dello stress si fanno più intensi. Anzi, uno stato di stress cronico accompagnato da irritabilità e spossatezza è considerato un sintomo della carenza di magnesio.

TE DI MAGNESIO SI CONSUMANO

Te ne occorre di più?
Ecco i sintomi da notare

Quanto magnesio dobbiamo assumere affinché possa svolgere al meglio le sue funzioni a vantaggio della salute, ma anche della linea? Secondo le più aggiornate tabelle della Sinu (Societa italiana di nutrizione umana) il fabbisogno medio di magnesio è di 170 mg al giorno, senza cambiamenti tra maschi e femmine, in caso di gravidanza o con l'avanzare dell'età. I livelli di assunzione raccomandati si aggirano però intorno ai 240 mg al giorno, perché non tutta questa quantità viene assimilata. Ci sono diversi campanelli d'allarme da non sottovalutare per capire se si sta assumendo abbastanza magnesio. Quando l'insufficienza è lieve, si accusano stanchezza, crampi, tremore delle palpebre. Se la carenza è più grave, i sintomi diventano intensi: la stanchezza è cronica, i muscoli sono sempre deboli. Altri segnali sono vista annebbiata, stress intenso, fatica a concentrarsi, nervosismo, sonno disturbato, intestino irritabile, tremori.

Contrasta l'effetto ingrassante del cortisolo

Un altro effetto negativo dello stress, soprattutto quando è prolungato, è quello di spingere il corpo ad "accumulare" grasso di riserva. È una strategia dell'organismo per prepararsi a fronteggiare un pericolo, vero o presunto, che ha appunto scatenato la reazione di stress. Ormoni come il cortisolo, hanno questo effetto. Il magnesio aiuta a dimagrire perché, risollevando il tono dell'umore, contrasta questo meccanismo: aumenta la resistenza del corpo, riducendo l'effetto ingrassante degli ormoni dello stress.

Molecola di cortisolo

In avena, semi e spezie c'è tutta la

L'alimentazione è la nostra unica fonte di magnesio, se si esclude il ricorso agli integratori, dunque è fondamentale portare in tavola ogni giorno gli alimenti che lo contengono. Le categorie più ricche di questo minerale sono i cereali integrali, gli ortaggi, i semi e la frutta disidratata. In misura minore si trova anche in frutta fresca, alcuni formaggi stagionati, patate, pollo e tacchino, pesce (soprattutto d'acqua dolce) e alghe. Anche l'acqua minerale in bottiglia può contenerne quantità più o meno importanti: il massimo si trova in quelle magnesiache (più di 50 mg per litro). Ecco alcuni degli alimenti più ricchi di magnesio, da consumare frequentemente a maggior ragione se vuoi dimagrire.

La tua colazione

Puoi aggiungere le mandorle al museli della colazione

Avena

Ideale per un pasto light e nutriente

L'avena contiene una buona percentuale di magnesio: circa 180 mg ogni 100 g. Puoi mangiarla a colazione, pranzo o cena. Aiuta il dimagrimento anche perché è saziante, riduce l'assimilazione degli zuccheri e apporta vitamine del gruppo B, che vengono assorbite al meglio proprio grazie al magnesio e che aiutano ad avviare la combustione dei grassi. In generale tutti i cereali integrali, di cui l'avena fa parte, sono ricchi di questo sale minerale. La stessa abbondanza non si trova nella versione raffinata: il magnesio è presente infatti proprio in crusca e germe, le parti che il processo di raffinazione elimina. Va da sé che, invece, la crusca di vari cereali è una preziosissima fonte di magnesio: quella di frumento ne contiene 600 mg ogni 100 g! Avendo un'altissima concentrazione di fibre, si consiglia di mangiarne 1-3 cucchiai al giorno, abituando gradualmente l'intestino ai suoi effetti.

Mandorle

La tua dose di vitalità

Cento grammi di mandorle forniscono più di 250 mg di magnesio: sono uno dei cibi più ricchi di questo minerale. Tutta la frutta oleosa ed essiccata ne contiene buone quantità, ad esempio pistacchi, anacardi, pinoli, nocciole, semi di zucca, sesamo o girasole, datteri, albicocche e fichi secchi. Acquistale con il guscio o non spellate: il rivestimento esterno contribuisce a non disperdere i nutrienti. Puoi aggiungerle al muesli della colazione o creare un mix con altri semi oleosi per lo spuntino. Tieni presente, però, l'apporto calorico: 100 g apportano circa 603 kcal.

sua forza snellente

Drangoncello e zafferano

Aumenta il sapore con gli aromi “al magnesio”

Erbe aromatiche e spezie contengono buone dosi di magnesio. Il dragoncello, ad esempio, ne contiene 300 mg ogni 100 g: puoi usarlo fresco o essiccato per insaporire qualunque piatto, ma si sposa particolarmente bene con pesce, uova, carni e verdure. Lo zafferano invece, così come lo zenzero, ne apporta 200 mg ogni 100 g. Anche altri ingredienti che rientrano nella categoria non sono da meno. Il magnesio si trova anche in aneto (soprattutto in polvere), basilico, rosmarino, curcuma, paprika… Certamente è improbabile soddisfare il fabbisogno quotidiano di magnesio con erbe e spezie, visto che se ne usano quantità ridotte. Ma, sempre nell’ambito di una dieta dimagrante, è molto utile usarle al posto del sale. Così togli dai tuoi piatti una delle cause della ritenzione idrica e aggiungi, invece, un piccolo ma prezioso alleato della pancia piatta.

Erbe profumate

Anche se da sole non bastano a soddisfare il fabbisogno, usarle in cucina è una scelta utile e salutare

Cacao amaro

Se vuoi concederti un dessert alternativo

Il cacao amaro è un alleato della linea, e non solo per il suo contenuto record di magnesio! Oltre ad essere ricco di questo minerale (490 mg ogni 100 g, che diventano 320 mg se si parla di tavolette di cioccolato fondente amaro), infatti, diversi studi attestano come questo alimento sia in grado di abbassare gli zuccheri nel sangue e il colesterolo, con benefici per le persone in sovrappeso. Inoltre stimola il metabolismo. Scegli quindi un cioccolato di buona qualità e almeno al 70% di cacao: se è in polvere puoi aggiungerne un cucchiaino al caffè o al latte, altrimenti puoi concederti un quadratino (20 g) al giorno. Così ti ricarichi di magnesio (ma anche di vitamine, antiossidanti e altri minerali) e soddisfi la voglia di dolcezza senza danni per la linea.

Dà ossigeno ai tessuti e tu dimagrisci più in fret

Il ferro è essenziale per la respirazione cellulare e per l'eliminazione dei grassi

Se il ferro è un alleato del dimagrimento, lo si deve alle funzioni fondamentali che svolge nel corpo. Il minerale è infatti il veicolo dell'energia: porta alle cellule e ai tessuti l'ossigeno, cioè il carburante che serve a tutte le funzioni fisiologiche e anche a bruciare i grassi. Solo se l'energia non manca, è possibile davvero perdere peso.

LA MAGGIOR PARTE SCORRE NEL SANGUE

Quasi il 70% del ferro che è nell'organismo si trova nell'emoglobina, una proteina del sangue. Il resto invece è distribuito in mioglobina, che favorisce la rapida diffusione dell'ossigeno nei muscoli; ferritina, che si occupa dell'immagazzinamento del ferro; transferrina, che invece ne consente il trasporto nel siero. Il ferro si trova nella mucosa intestinale, nel midollo osseo, nel fegato, nella milza. L'organismo attinge a queste piccole riserve quando si preannuncia un maggior fabbisogno di questo minerale, ma spesso il ferro che assumiamo non basta. È necessario garantirselo ogni giorno perché solo così si permette l'ossigenazione di ogni singola cellula e la produzione di energia. È poi anche grazie al ferro che l'attività fisica è efficace per perdere peso. Chi pratica sport richiede un trasporto di ossigeno maggiore e quindi tende a "consumare" più emoglobina, aumentando il bisogno di questo minerale.

Più forza fisica
Grazie al ferro migliora la capacità dei muscoli di produrre energia

ta

Allontana la stanchezza

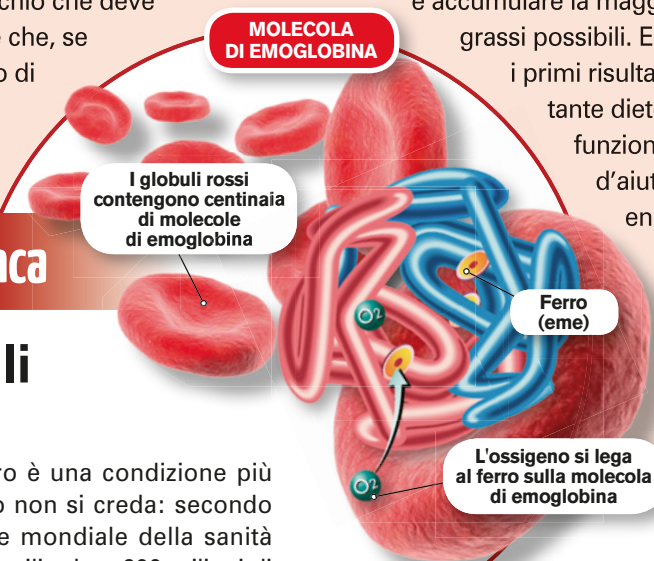
Grazie a lui conservi forza e voglia di fare

Il ferro è un minerale prezioso perché consente di perdere peso senza accusare cali di vitalità. Il primo segnale della carenza di questo minerale è proprio una debolezza cronica generalizzata: se non ne abbiamo a sufficienza, il corpo non riesce a produrre tutta l'energia di cui ha bisogno per rimanere al top. La perdita di forze è un rischio che deve essere evitato e che, se accade, è segno di una dieta non correttamente bilanciata. Una dieta improvvisata, in cui non si calcoli la corretta integrazione di minerali tra i quali il ferro, rischia di lasciare senza forze, ma soprattutto di non essere efficace. Il nostro corpo è programmato per risparmiare energia quando questa è carente. E il modo che ha per farlo è rallentare il metabolismo e accumulare la maggior quantità di grassi possibili. Ecco perché dopo i primi risultati entusiasmanti, tante diete smettono di funzionare. Il ferro è d'aiuto per fornire energia anche a livello mentale e si rivela prezioso al cambio di stagione.

MOLECOLA DI EMOGLOBINA
I globuli rossi contengono centinaia di molecole di emoglobina
Ferro (eme)
L'ossigeno si lega al ferro sulla molecola di emoglobina

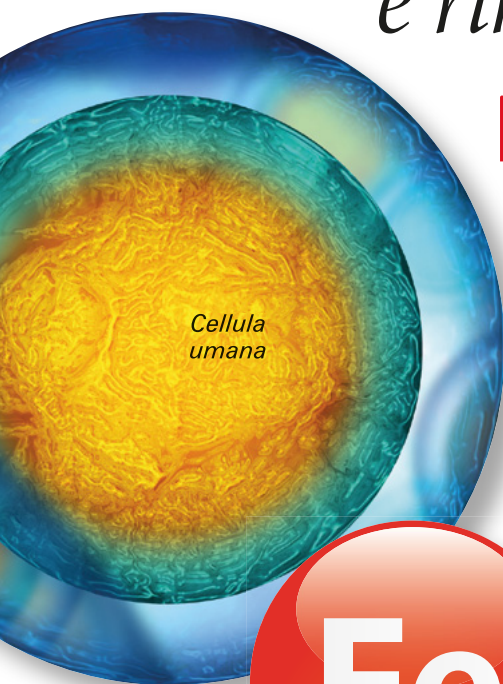
Come capire se manca

I campanelli d'allarme

La carenza di ferro è una condizione più diffusa di quanto non si creda: secondo l'Organizzazione mondiale della sanità ne soffrono un miliardo e 600 milioni di persone in tutto il mondo. Col tempo la carenza diventa anemia, una condizione che si verifica quando i valori di emoglobina sono patologicamente inferiori alla norma. I valori di emoglobina considerati corretti sono 14-18 g/100 ml per gli uomini e 12-16 g/100 ml per le donne. Secondo l'Oms si parla di anemia lieve quando si scende sotto i 12 g di emoglobina, sotto gli 8 g la situazione è grave. Un esame del sangue è l'unico modo per diagnosticare con certezza la carenza, che richiede tempo per essere corretta. Ma come capire se si ha bisogno di ferro? Ci sono alcuni campanelli d'allarme che possono far sospettare l'insufficienza di questo minerale: stanchezza psicofisica, debolezza, pallore, costante sonnolenza, calo di rendimento, mal di testa, palpitazioni, sanguinamento delle gengive. Inoltre senza ferro il sistema immunitario si debilita, quindi è più frequente ammalarsi o contrarre infezioni. Anche unghie e capelli perdono la loro naturale robustezza.

Fabbisogno quotidiano

Donne, ne serve di più

Ma quanto ferro serve per mantenere attivo il proprio metabolsimo? Il fabbisogno varia a seconda di sesso ed età, ma è superiore nelle donne che, durante il ciclo, hanno perdite ematiche che portano a una sottrazione di ferro dall'organismo. Secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana, in età adulta il fabbisogno degli uomini si assesta su 7 mg al giorno, quello delle donne su 10 mg (che diventano 8 mg durante l'allattamento e 6 mg dopo i 60 anni). In gravidanza il fabbisogno raddoppia: 22 mg al giorno. Ma cosa significa? Che è necessario assicurarselo da più fonti e, soprattutto, ottimizzarne l'assorbimento. Un etto di bresaola ne garantisce 2,41 mg, ma il ferro è presente anche in molti alimenti di origine vegetale (vedi pag.46).

Fa volare *il metabolismo* e rinforza *la massa magra*

Cellula umana

Fe

O Ossigeno

Nulla brucia senza ossigeno. E senza ferro, l'ossigeno non arriva. È proprio questo minerale a trasportarlo nel corpo attraverso il sangue. In questo modo l'ossigeno arriva dove serve e funziona come un combustibile: attiva tutte le funzioni vitali, a partire dal metabolismo cellulare. Se queste funzioni sono costantemente efficienti, allora il corpo frena l'accumulo di grassi e brucia di più.

TUTTO INIZIA NEL MIDOLLO

Questo vitale meccanismo di distribuzione dell'ossigeno ha origine dal midollo osseo, uno dei luoghi in cui il ferro che assimiliamo tramite l'alimentazione viene conservato. Il midollo usa il minerale per produrre costantemente enormi quantità di globuli rossi che immette nel sangue. I globuli rossi contengono emoglobina, che è formata da una parte proteica e da ferro. Senza questo minerale, l'emoglobina non può essere prodotta. L'emoglobina, quindi, porta ossigeno a tutte le cellule, ai tessuti e agli organi, e riesce a farlo proprio perché l'atomo di ferro è chimicamente in grado di legarsi alla molecola di ossigeno. Se questo meccanismo funziona in modo efficiente, si potenzia il sistema immunitario, si migliora la resistenza allo stress, si favorisce la crescita. Ma soprattutto si incrementa la produzione di energia, con buoni effetti sul dimagrimento.

Senza di lui le cellule "soffocano"

Per far capire quanto sia importante il ferro per il corpo e le sue funzioni, basti pensare che senza questo minerale le cellule stesse non possono respirare. E se non respirano, non producono energia. Il processo di respirazione cellulare è lungo e consiste praticamente nella combustione dei nutrienti che ingeriamo. I cibi vengono prima scomposti durante la digestione, poi gli zuccheri semplici, gli aminoacidi e gli acidi grassi così ottenuti vengono degradati in molecole ancora più semplici e diventano ATP, adenosina trifosfato. Un nome complesso che indica in realtà un elemento basilare: è il composto ad alta energia di cui le cellule hanno bisogno per svolgere praticamente qualunque reazione metabolica. Per ottenere quest'ultima fondamentale trasformazione, però, la cellula ha bisogno del ferro (e dell'energia che contiene).

Reazioni profonde

Il ferro serve per innescare le reazioni che permettono a ogni singola cellula di vivere

FERRO E SONO I MIGLIORI ANTIADIPE

Per chi fa sport

Il ferro è ancora più necessario se pratichi attività fisica che richiede maggior apporto di ossigeno ai muscoli

Potenzia la muscolatura

Così consumi più calorie

Il ferro favorisce l'incremento della massa magra, ovvero i muscoli. Le fibre muscolari sono tra le maggiori utilizzatrici di ferro, anche perché sono la parte del corpo che brucia più energia e che permette un più rapido dimagrimento. Grazie al ferro i muscoli possono muoversi e contrarsi e in questo loro lavoro consumano il contenuto calorico di quello che mangiamo e attaccano anche le riserve energetiche stoccate sotto forma di acidi grassi all'interno delle cellule adipose. Più i muscoli lavorano, più si rinforzano, più il metabolismo lavora bene e la massa magra aumenta. Assicurarsi quotidianamento la corretta quantità di questo minerale significa alimentare i tuoi maggiori bruciagrassi. Valutando la performance di alcuni atleti si è visto che è sufficiente una leggera carenza di emoglobina, pari a solo il 10%, per influire negativamente sul lavoro dei muscoli, facendo calare i risultati sportivi.

L'integrazione alla dieta

Ecco qual è la scelta azzeccata

Se è vero che il ferro è così importante per dimagrire non bisogna pensare di ricorrere, con troppa facilità, a un integratore. La sua assunzione deve essere innanzitutto attraverso la dieta. È questo il modo più naturale e corretto per farne scorta. Perché il nostro organismo tende ad accumulare questo minerale per averne a disposizione una piccola scorta per situazioni di necessità. Assumerne concentrazioni elevate può dunque essere dannoso. Gli integratori infatti non sono esenti da controindicazioni e vi si deve ricorrere solo in caso di accertata anemia e sotto la supervisione del proprio medico. Meglio optare, sempre dopo essersi consultati, per integratori erboristici (esempi sono la spirulina o la clorella) che hanno anche il ferro tra i minerali che mettono a disposizione dell'organismo o che ne migliorano il metabolismo, facilitandone l'assimilazione (come la clorofilla).

Lenticchie rosse

Il massimo lo ottie

I cibi ricchi di ferro non mancano certo. Questo minerale è presente tanto in alimenti di origine animale che vegetale. Ma l'assimilazione del ferro necessita di alcune attenzioni, poiché può essere pregiudicata da diversi fattori. Innanzittuo va detto che esistono due tipi di ferro. Il primo è detto eme, il secondo non eme. Il ferro eme è quello dell'emoglobina e della mioglobina, si trova nella carne e in generale negli alimenti di origine animale. Avendo una struttura chimica uguale a quella del ferro usato nelle nostre cellule, non abbiamo alcuna difficoltà ad assimilarlo. Il ferro non eme, invece, non ha a che fare con i globuli rossi, infatti si trova nei vegetali. Al contrario del primo, il corpo umano lo assimila con difficoltà e comunque

Il primato non è della carne!

Anche le fonti vegetali ti fanno fare il pieno

Al contrario di quanto si potrebbe pensare, non è la carne l'alimento più dotato di ferro. Il primato è delle proteine vegetali e di alcuni cereali. Sono estremamente ricchi del minerale crusca e germe di frumento (12 e 10 mg ogni 100 g) che però, essendo importanti fonti di fibre, vanno consumati moderatamente. In cima alla lista troviamo poi i fagioli (borlotti, dall'occhio e cannellini) e le lenticchie, che ne contengono 9-8 mg ogni 100 g. Poco meno se ne trova in pistacchi, soia, ceci, anacardi, lupini, fave e grano saraceno. La carne di cavallo, la più ricca di ferro della categoria, ne contiene comunque meno: 3,9 mg ogni 100 g. Nella carne di agnello, faraona e vitello ce ne sono 2,3-8 mg, meno di 2 mg in maiale, tacchino e gallina. Mais, mandorle, farina di frumento integrale, olive e miglio ne contengono dai 2,3 ai 3,5 mg all'etto. La presenza di fonti importanti di ferro nel mondo vegetale è il motivo per cui vegani e vegetariani non soffrono di carenze di questo minerale in maniera più significativa rispetto agli onnivori.

Serve un aiutino

Il ferro presente nei vegetali si assorbe con più difficoltà: ma lo aiutano acido ascorbico, lo zucchero e gli enzimi della frutta

ni con lenticchie e ortica

in percentuali inferiori rispetto al ferro eme. Ciò renderebbe i vegetariani e i vegani soggetti particolarmente a rischio per quanto riguarda le carenze del minerale. In realtà gli studi dimostrano che l'anemia da carenza di ferro non è più frequente nei vegani e vegetariani rispetto agli onnivori. Ciò può dipendere dal fatto che comunque l'alimentazione vegetariana è complessivamente più ricca di ferro e inoltre la vitamina C, normalmente presente negli alimenti vegetali, aumenta fino a sei volte l'assorbimento del ferro non eme. Ovviamente occorre porre particolare attenzione alle combinazioni che ne facilitano o rallentano l'assorbimento (vedi box).

Limone

A tavola e in cucina

Tanto limone, poco vino Sì ad ammollo e vapore

Succo di limone in abbondanza. È questo un modo facile per migliorare l'assorbimento del ferro, soprattutto di quello non eme. La vitamina C, presente negli agrumi, ma anche in kiwi, fragole, peperoni, pomodori, ne favorisce l'assimilazione. Anche il fruttosio, lo zucchero della frutta, è un'altra sostanza a cui il ferro può legarsi per diventare biodisponibile. Un altro trucco è scegliere la cottura giusta: se cuoci i vegetali in acqua abbondante, il contenuto di ferro cala del 15%. Nel caso del vapore, solo del 10%. L'ammollo dei legumi, in cui è molto presente, lo rende più disponibile. È importante evitare gli abbinamenti che limitano la disponibilità del minerale: non esagerare con gli alimenti che contengono fitati (crusca, arachidi, cacao, mais, orzo, spinaci…), tannini (tè e caffè) e polifenoli (vino rosso).

Falsi miti

Ortica e tarassaco meglio degli spinaci

Pensando a un alimento ricco di ferro, in genere si attribuisce il primato agli spinaci. Ma in realtà si tratta di una credenza popolare. Questi ortaggi a foglia verde contengono solo 2,7 mg di ferro ogni 100 g, e non riusciamo nemmeno ad assorbirli completamente! La colpa è del fatto che gli spinaci contengono fitati, composti che si legano al minerale e ne ostacolano l'assimilazione. A sorpresa, invece, sono valide risorse vegetali rinforzanti l'ortica e il tarassaco: anche se la quantità di ferro che contengono è leggermente inferiore rispetto agli spinaci, il loro ferro è più semplice da assorbire. Contengono ferro anche altri vegetali a foglia verde, le barbabietole, alcune spezie ed erbe aromatiche, tra cui timo, basilico, menta, origano, rosmarino e salvia.

Evita che tutti gli zuccheri si trasformino in grasso

Questo oligoelemento migliora l'azione dell'insulina: così pasta e pane sono convertiti in energia, non in rotolini

Nei meccanismi che portano all'accumulo (o alla perdita) di peso, il ruolo dell'insulina è fondamentale. Questo ormone è quello chiamato in causa ogni volta che mangiamo una fonte di carboidrati, si tratti di carboidrati complessi, come la pasta o il pane, o di carboidrati semplici, come dolcetti e caramelle, ma anche miele o frutta. La sua azione è quella di mantenere costante la glicemia, ovvero la quantità di zucchero nel sangue. Lo zucchero che è presente in eccesso nel flusso sanguigno viene prelevato e trasformato in grasso di riserva, accumulandosi in quelli che sono i posti tradizionali per il suo "stoccaggio", addome, fianchi, glutei. L'insulina è indispensabile anche per far arrivare il glucosio, che è il nostro vero carburante, all'interno delle cellule, dove viene bruciato per ottenere energia, anziché trasformarsi in grasso.

SCOPERTO SOLO NEL 1950

Il cromo, un oligoelemento che è presente nel nostro organismo in piccolissime quantità, si sarebbe dimostrato utile per migliorare la funzionalità dell'insulina e favorire così la perdita di peso. La sua efficacia è stata testata anche su chi soffre di diabete. Il ruolo biologico del cromo venne scoperto verso la fine del 1950, quando venne identificato come componente del "Fattore di tolleranza al glucosio" (Glucose Tolerance Factor, GTF), una sostanza coinvolta nell'azione dell'insulina. Ma il cromo non aiuta soltanto a metabolizzare meglio i carboidrati, è anche indispensabile alla sintesi delle proteine, vero nutrimento dei muscoli.

Perché ti aiuta

Il cromo è dunque un minerale prezioso per chi sta a dieta. Ecco in sintesi le funzioni che svolge:

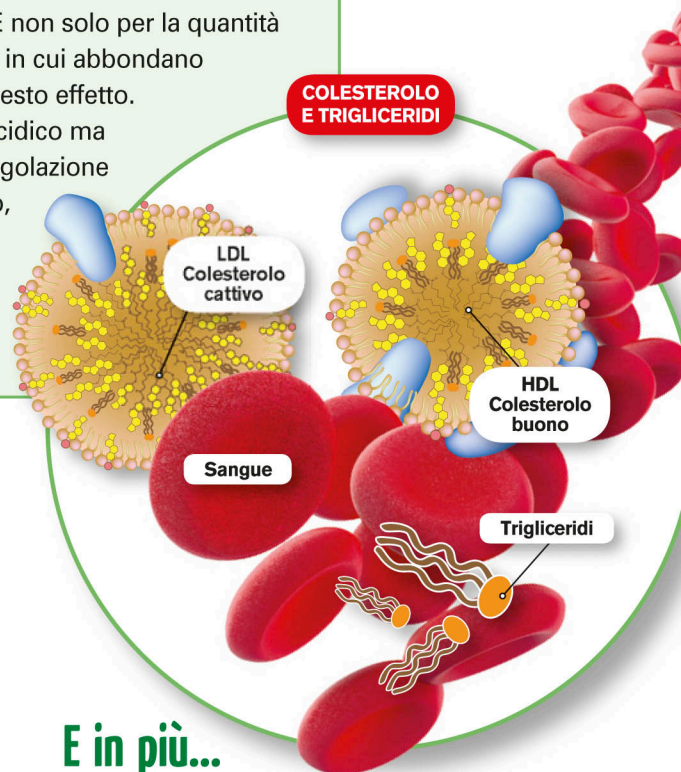
- **regola l'azione dell'insulina** ed evita l'ipoglicemia;
- **migliora la trasformazione del glucosio** in energia per le cellule;
- **controlla il desiderio** di carboidrati e dolci;
- **riduce il grasso corporeo** e migliora i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue;
- **favorisce la sintesi proteica** e la costituzione di massa muscolare.

Colesterolo e trigliceridi

Abbassa anche i grassi nel sangue

Il cromo ha dimostrato di favorire l'eliminazione dei grassi a livello corporeo ma si è rivelato efficace anche per controllare il livello di quelli nel sangue. Una dieta che porta ad accumulare chili ha spesso anche come conseguenza quella di far aumentare il colesterolo ma soprattutto i trigliceridi. E non solo per la quantità di lipidi assunti. Anche un'alimentazione in cui abbondano zuccheri semplici e farine raffinate ha questo effetto. Il cromo, coinvolto nel metabolismo glucidico ma anche in quello lipidico, favorisce una regolazione di colesterolo e trigliceridi. Al contrario, l'aumento della loro concentrazione, è considerato tra i sintomi della carenza di questo minerale.

Stop ai picchi glicemici

Il cromo rende meno esposti ai picchi glicemici e alla voglia di dolce

E in più...

Si riduce la voglia di pasticciare

Sempre per la sua azione regolativa sull'insulina e relativa al metabolismo dei carboidrati, il cromo aiuta a tenere sotto controllo la voglia di zuccheri, pasta o pane.
Questo minerale, aumentando la capacità dell'organismo di gestire il glucosio, previene l'ipoglicemia, quell'abbassamento di zuccheri nel sangue al quale il nostro corpo reagisce stimolando la fame, in particolare di alimenti che bilanciano la situazione, ovvero che fanno alzare la glicemia. Cibi ricchi di zuccheri quindi. Il cromo aiuta anche a tenere sotto controllo l'appetito in generale, aiutando così a "sopportare" meglio la riduzione calorica che si rende necessaria quando si vuole perdere peso.

Ne serve pochissimo: lo trovi in noci

Ma di quanto cromo abbiamo bisogno? Secondo l'Eufic, l'European food information council, è ancora difficile stabilire l'esatto fabbisogno. Si tratta di un nutriente di cui servono senz'altro dosi molto piccole. Tuttavia, basandosi sui consumi derivanti da diete tipiche, attualmente sono considerati adeguati consumi giornalieri di 30-100 µg sia per gli adolescenti sia per i soggetti adulti. La varietà nella dieta è l'unica vera garanzia per assicurarsi la giusta quantità di questo minerale. In questa pagina abbiamo raccolto gli alimenti che ne garantiscono un buon apporto e che quindi, nelle giuste quantità, non devono mancare sulla tua tavola per poter godere delle proprietà snellenti del cromo.

Noci del Brasile
L'idea giusta per uno spuntino

Tra gli alimenti che forniscono la maggior quantità di cromo ci sono le noci del Brasile. Ne apportano 100 µg per etto. Oltre a questo prezioso minerale, apportano anche selenio, che stimola la tiroide e migliora il metabolismo. Nelle noci del Brasile sono presenti anche acidi grassi polinsaturi, i migliori all'interno di una dieta dimagrante e anch'essi efficaci contro l'ipercolesterolemia. L'ideale è consumare le noci del Brasile come spuntino, ne bastano due o tre.

Molluschi
Sono le cozze la scelta migliore

Nei molluschi, ricchi di molti minerali tra cui, come abbiamo già visto, il ferro, è presente anche il cromo, così come in alcuni crostacei e pesci. Ma il massimo si trova nelle cozze: 100 g ne apportano ben 128 µg. Decisamente più costose, ma anche meno ricche di questo minerale, sono invece le ostriche, che ne forniscono 57 µg ogni 100 g. Un poco di cromo lo si può ritrovare anche in aragoste, gamberetti e pesci come le aringhe.

del Brasile e *lievito di birra*

Lievito di birra
Al posto del formaggio su insalate e minestre

Il lievito di birra è una buona fonte di cromo e per la verità di moltissimi minerali. Questo alimento, molto usato dai vegani al posto del formaggio grattugiato, è un vero integratore e in più possiede un elevato contenuto di proteine, aminoacidi e vitamine, soprattutto del gruppo B, fondamentali nel corretto funzionamento muscolare e necessarie per convertire in maniera rapida proteine, carboidrati e lipidi in energia di immediato utilizzo. Il lievito di birra in scaglie è perfetto come condimento su insalate, contorni e zuppe: non va aggiunto quando il piatto è bollente (il calore ne deteriora i principi attivi) e, grazie al suo sapore, ti fa evitare l'aggiunta di sale. Si tratta, è bene sottolinearlo, di un lievito inattivato, diverso da quello per la panificazione.

Dopo i pasti
Pere e datteri: gustosi e... concessi

Tra i frutti che apportano la maggior quantità di cromo ve ne sono due capaci di soddisfare in modo sano la voglia di dolce: i datteri e le pere. Il loro contenuto di cromo non è molto elevato, tra i 29 e i 27 µg per 100 g, ma rappresentano un modo gustoso per assumerne una piccola quantità. Nonostante il sapore dolce la pera ha un basso indice glicemico, forte anche della grande quantità di fibre. Quanto ai datteri, questi frutti apportano molte fibre e sono depurativi. In più il loro contenuto di glucide puro è molto basso (5% circa) quindi non alterano, se mangiati con moderazione, la glicemia. Due o tre possono tranquillamente prendere il posto del dessert.

Nel reparto verdure
Ok a broccoli e pomodori

Tra gli ortaggi il cromo non abbonda. Pomodori e broccoli sono però una piccola fonte da tenere in considerazione. I primi ne contengono 20 µg ogni 100 g mentre nei broccoli ne sono presenti 16 µg, sempre per 100 g. Una dieta a base vegetale consente di rifornirsi di cromo anche attraverso i cereali integrali (soprattutto orzo e mais) e i funghi, che ne contengono 17 µg per 100 g.

Usi il glucosio nel sangue

Il cromo favorisce il corretto utilizzo del glucosio presente nel sangue come fonte energetica

Per rassodarti c'è quello picolinato

Per essere sfruttato al massimo, soprattutto nelle sue proprietà dimagranti, il cromo deve essere fornito all'organismo in modo facilmente utilizzabile. Deve essere cioè biodisponibile. Soddisfa queste caratteristiche il cromo picolinato, la forma organica del minerale in cui risulta assimilabile con maggior facilità. È proprio questo l'ingrediente di molti integratori che si propongono soprattutto di regolare il metabolismo dei carboidrati e ridurre l'appetito, favorendo così l'utilizzo dei grassi di riserva per produrre energia e quindi il dimagrimento. L'utilizzo del cromo picolinato è molto apprezzato anche da chi fa sport, poiché favorisce l'assorbimento degli aminoacidi nelle cellule e il fisiologico utilizzo del glucosio per produrre energia.

In compresse

Da solo oppure in associazione

In commercio il cromo picolinato si trova sia come unico ingrediente degli integratori, sia in combinazione con altri estratti naturali dall'azione bruciagrassi, come il tè verde, oppure con altri micronutrienti, come magnesio, zinco e vitamine del gruppo B, che ne completano l'azione. La posologia è di solito di una compressa al giorno, da consumare a digiuno. Le posologie però cambiano a seconda dei prodotti ed è quindi meglio seguire le indicazioni riportate sulla confezione, facendosi consigliare anche dal naturopata o esperto di fiducia. L'assunzione del cromo picolinato va evitata in gravidanza. Rivolgersi al medico anche in caso di diabete o ipoglicemia.

Con vitamine

Spesso il cromo è associato a vitamine del gruppo B

Torna in forma con la strategia giusta per te

Programma DRENA e DEPURA

Magnesio e potassio sono i tuoi alleati: con loro elimini tutte le tossine ingrassanti pag. 56

Programma SNELLISCI e TONIFICA

Usa la forza di cromo e ferro per ridurre il girovita e dare compattezza ai tessuti pag. 62

In 48 ore ti liberi ristagni e tossine

Il segreto è combinare l'azione detox del magnesio a quella del potassio

L'obiettivo di questo programma è liberare l'organismo dalle scorie accumulate e favorire anche l'eliminazione dei liquidi stagnanti. Per fare questo ti serviranno tutti i 5 minerali dimagranti che ti abbiamo presentato, ma in particolare il magnesio, per la sua azione depurativa a livello intestinale, e il potassio, per la sua capacità drenante che favorisce il lavoro dei reni, i quali, eliminando scorie acide attraverso le urine, ripuliscono il sangue. Liberare il corpo dalle sostanze di scarto è il primo passo per garantirsi un metabolismo che funziona a pieno ritmo: le tossine in circolo, infatti, infiammano i tessuti e determinano la formazione di ristagni e di infiammazioni che aggravano una situazione di sovrappeso, ma soprattutto rendono meno efficaci tutti gli sforzi per dimagrire. Si tratta di un programma che puoi ripetere anche una volta al mese oppure al cambio di stagione, per favorire l'adattamento dell'organismo.

Ti serve soprattutto se...

Queste 48 ore depurative ti sono utili, in particolare, nel caso in cui riconosci come familiari una o più di queste situazioni:

- **fai fatica a digerire** e ti senti sempre la pancia gonfia;
- **il tuo intestino non è regolare**;
- **soffri di ritenzione idrica** e cellulite;
- **di recente ti sei fatto tentare da "cibo spazzatura"** (pizza, patatine ecc.) oppure hai un po' ecceduto con le porzioni;
- **tendi a consumare poche verdure** e molti cibi pronti.

RA

da

Ricotta

A colazione

Inizia con la spremuta rimineralizzante

Inizia entrambe le giornate con un'abbondante spremuta. Puoi prepararla con agrumi: lime, limone, ma anche arancia contengono buone quantità di potassio. Puoi anche optare per un centrifugato di verdure a foglia verde. Aggiungi del magnesio in polvere (un cucchiaino da tè non colmo oppure una capsula da 500 mg). Completa la colazione con uno yogurt magro con qualche pezzetto di prugna essiccata, oppure una fetta di pane nero o di segale con un velo di composta di mele e della ricotta. Puoi bere un tè verde o un caffè d'orzo.

Il trucco vegan

Usa la banana al posto del burro

Sulle fette di pane nero del mattino, prova a mettere delle sottili fette di banana. Prenderanno il posto del burro, dando cremosità ma anche una buona dose di potassio: è un trucco preso in prestito dai vegani (che appunto non mangiano burro) e che, oltre a rifornirti del più drenante dei minerali, ti aiuterà a risparmiare sui grassi. Completa con un poco di ricotta e pezzettini di prugne essiccate, anch'esse ricche di potassio.

Fai il pieno di agrumi

Abbina alla spremuta rimineralizzante yogurt con prugne secche o pane nero con un velo di ricotta

Prugne secche

RIDUCI UN POCO LA CAFFEINA: TI FA PERDERE

A metà mattina

Con lo spuntino, la tisana alle 3 erbe

Per lo spuntino di metà mattina puoi puntare su un frutto - pere o mele vanno benissimo - con due o tre mandorle, ricche di magnesio. Bevi inoltre una tisana fatta con piante dall'alto contenuto di minerali, potassio e magnesio in particolare, e dallo spiccato potere drenante. Ci vogliono equiseto, betulla e ortica. In erboristeria fatti preparare una miscela con le tre piante in parti uguali. Poni un cucchiaino del mix in una tazza di acqua calda, lascia in infusione per 10 minuti, filtra e bevi (la tisana si può gustare anche fredda).

Scegli equiseto, betulla e ortica

Queste tre erbe sono ricche di minerali, soprattutto magnesio e potassio

A pranzo

L'insalatona con i legumi

Per assicurarti sia magnesio che potassio, è utile consumare verdure a foglia verde (la clorofilla è ricca di magnesio) e legumi, che apportano invece potassio. Consumare parte dei vegetali crudi, come avviene nelle insalatone, ti consente di non disperdere, con la cottura, il loro contenuto di minerali. Quindi a pranzo, in questi due giorni, prepara un'insalatona verde mista, alla quale aggiungere fagioli bianchi o cannellini (70 g). Condisci utilizzando del limone e olio extravergine d'oliva.

ANCORA PIÙ SALI MINERALI

Cosa fare (e cosa evitare) in questi due giorni

Per fare in modo che magnesio, potassio e tutti i minerali dimagranti di questa dieta possano davvero agire per depurare il tuo corpo e aiutarti a perdere peso, ecco un breve elenco di consigli da seguire:

- **bevi almeno due litri di acqua al giorno,** meglio con un alto contenuto di magnesio;
- **non esagerare con bevande alla cola e caffè:** la caffeina porta a disperdere con le urine maggiori quantità di minerali;
- **evita gli affettati e non salare troppo le tue pietanze:** il sodio, molto presente in prosciutto, bresaola e affettati in genere, porta a un'aumentata eliminazione di potassio;
- **scegli cereali grezzi e in chicco:** solo così potrai garantirti i minerali, che sono contenuti nelle parti più esterne del seme e che vanno invece persi durante la raffinazione.

Verdure a foglia verde
Nelle tue insalate usa le verdure a foglia verde: la clorofilla che contengono è fonte di magnesio

A merenda

Il frullato di castagne

Per avere energia a metà giornata, ma anche per ottenere un'altra scorta di magnesio e potassio, puoi sfruttare le castagne, che contengono entrambi questi minerali (soprattutto potassio) e in più apportano fibre. Frulla quattro o cinque castagne con un bicchiere di latte di mandorle. Questo frullato, oltre a ricaricarti di energia, ti toglie la voglia di dolce, che potrebbe insorgere quando la stanchezza della giornata comincia a farsi sentire, pur favorendo la depurazione.

Frullato di castagne

Passato di verdure con orzo

A cena

Ancora verdure, ma cotte

Il pasto serale, in entrambi i giorni, dovrà essere molto leggero. L'apporto di carboidrati sarà limitato a 50-60 g che potranno essere rappresentati da cereali come quinoa o amaranto, oppure orzo, ricchi di minerali e disinfiammanti per l'intestino. Puoi metterli in un passato di verdure, che ti garantirà sicuramente tanto il magnesio quanto il potassio. O puoi accompagnarli a verdure, ma cotte: le fibre, più delicate, aiuteranno la regolarità intestinale senza gonfiarti. Accompagna le verdure con un filetto di pesce come sogliola o nasello.

E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA
IL SECONDO TI COSTA SOLO 29 EURO IN PIÙ!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

Ogni mese tanti rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO
LIBRO IN OMAGGIO

Gli antidolorifici naturali

I rimedi naturali per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati "verdi" più efficaci per spegnere le infiammazioni e dare subito sollievo.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

1. **CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
2. **PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
3. **SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
4. **NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

Chiama il numero: **02/5845961**
Invia un sms: **331/9656722**
Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
❒ **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
❒ **Carta di credito** direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

Programma SNELLISCI e TO

In una settimana perdi 2 chili e ti ras

Hai bisogno di pasti che siano fonte di cromo, iodio e ferro

Grazie a questo programma, della durata di una settimana, sfrutterai soprattutto l'azione snellente del cromo, efficace soprattutto per il metabolismo dei carboidrati e per il controllo dell'azione dell'insulina, del ferro, che favorendo un maggior apporto di ossigeno alle cellule, consente di bruciare di più, riattivando l'intero metabolismo, e dello iodio, il minerale che dà sprint all'intero metabolismo. Ma non mancherà il magnesio, prezioso per il nutrimento della massa muscolare.

Ogni giorno appena sveglia

Al mattino, prima di fare colazione, prendi una capsula di cromo picolinato: ti aiuterà a controllare il metabolismo del glucosio e a bruciare più grassi.

Ti serve soprattutto se...

- **fai fatica a perdere peso** nonostante diete restrittive e penalizzanti;
- **il grasso si accumula soprattutto a livello addominale**;
- **soffri di fame emotiva** e quando sei sotto stress ti si accende l'appetito;
- **nella tua dieta sono molto presenti pasta e pane**;
- **non riesci a rinunciare a dolci e dessert**;
- **sei sempre stanca** e hai difficoltà a concentrarti (segno di un metabolismo rallentato).

NIFICA

sodi

Cosa fare e cosa evitare in questi 7 giorni

- **non consumare pasta o pane fatti con farine raffinate**;
- **evita i prodotti confezionati,** che contengono mediamente più zuccheri e grassi rispetto a quelli preparati in casa;
- **assolutamente vietate le bevande zuccherate** o i succhi pronti;
- **poco vino è meglio:** soprattutto quello rosso, ostacola l'assimilazione del ferro;
- **associa a ogni pasto una fonte di carboidrati a una di grassi** o proteine, per tenere sotto controllo l'impatto glicemico del pasto;
- **non consumare nulla dopo le 21.**

Lunedì

COLAZIONE
Tè verde, 2 fette di pane integrale con un velo di composta alla frutta bio senza zuccheri aggiunti.

SPUNTINO
3 albicocche e 3 noci del Brasile.

PRANZO
60 g di grano saraceno con 30 g di ceci, condito con menta, limone e zenzero fresco; verdure grigliate.

MERENDA
Uno yogurt magro.

CENA
Un trancio di branzino al forno con limone e basilico con contorno di fagiolini lessi (conserva l'acqua di cottura), una galletta di riso.

Noci brasiliane

Tè verde

CON QUESTI MENU VINCI LA STANCHEZZA DEL

Martedì

● COLAZIONE
Tè verde, una fetta di pane integrale con due fette di prosciutto cotto sgrassato.

● SPUNTINO
Una mela e 3 mandorle.

● PRANZO
60 g di spaghetti di grano saraceno conditi con un sugo di cozze e vongole; un'insalata di finocchi con 4 olive nere e aceto di mele.

● MERENDA
4 noci del Brasile.

● CENA
Un trancio di salmone al forno e zucchine lesse (conserva l'acqua di cottura).

Proteine e minerali

Entrambi sono presenti in questo piatto con grano saraceno e frutti di mare, ottima fonte di iodio e di ferro

Vellutata di porri

Mercoledì

● COLAZIONE
Tè verde con 50 g di ricotta magra con un cucchiaino di cacao amaro e un cucchiaio di fiocchi d'avena integrale.

● SPUNTINO
Una pera a fettine con una spolverata di cannella.

● PRANZO
60 g di orzo con funghi e zafferano; un'insalata di cicoria e carote condita con aceto di mele.

● MERENDA
Uno yogurt magro.

● CENA
Una vellutata di porri con una patata e peperoncino; 100 g di tacchino al vapore con insalata di rucola e pomodorini.

Venerdì

COLAZIONE
Tè verde con 2 fette biscottate integrali con un velo di composta alla frutta bio senza zuccheri aggiunti e un poco di ricotta.

SPUNTINO
Un bicchiere di spremuta di pompelmo rosa e 3 noci del Brasile.

PRANZO
60 g di orzo con zucca, cipolla, cannella e rosmarino; contorno di verdure.

MERENDA
Uno yogurt magro al quale aggiungere un cucchiaino di germe di grano.

CENA
100 g di filetto di manzo con contorno di funghi trifolati, una galletta di riso.

Giovedì

COLAZIONE
Tè verde con uno yogurt bianco greco magro con lo 0% di grassi con un pizzico di cacao, un cucchiaio di avena e uno di semi di girasole.

SPUNTINO
Una coppetta di frutti rossi.

PRANZO
60 g di orzo conditi con peperoni grigliati, 40 g di tofu e rucola; verdure grigliate.

MERENDA
3 noci del Brasile.

CENA
Vellutata di zucchine e menta; **un'insalatina di alghe wakame** e 100 g di tonno alla piastra.

Alghe wakame

Riutilizza così l'acqua di cottura

Sarebbe proprio uno spreco gettare via l'acqua nella quale hai lessato le verdure. È lì infatti che è andata a finire buona parte dei minerali che sono contenuti nelle verdure. Certo che il sapore che ha non è proprio il massimo. Per ovviare al problema puoi utilizzarla per allungare una spremuta d'arancia o per farne la base di un frullato che potrai mangiare a merenda, come alternativa alle proposte del nostro programma.

RIDAI COMPATTEZZA AI TUOI TESSUTI

Sabato

COLAZIONE
Una tazza di tè verde, uno yogurt bianco naturale con un pizzico di cacao, un cucchiaio di crusca e uno di semi di girasole.

SPUNTINO
Una mela e tre noci.

PRANZO
60 g di quinoa con pomodorini e un cucchiaino di pesto; insalata con gamberetti, songino, limone e zenzero.

MERENDA
Una decina di uvette e 2 mandorle.

CENA
Vellutata di lenticchie rosse (50 g); un piatto di fagiolini al vapore.

Quinoa con pomodorini e pesto

Domenica

COLAZIONE
Una tazza di tè verde, 2 cracker di segale con due cucchiaini di ricotta, pezzettini di prugna e fettine di banana.

SPUNTINO
Un bicchiere di succo di arancia e 3 noci del Brasile.

PRANZO
2 uova sode con purè di verdure miste (una patata, una zucchina e una cipolla).

MERENDA
Uno yogurt magro al quale avrai aggiunto un cucchiaino di germe di grano.

CENA
Pesce spada alla griglia con olive, pomodoro e origano; insalata di rucola e valeriana condita con aceto di mele, una galletta di riso.

Sera light
Una cena leggera ma saziante, con una bistecca di spada

Le combinazioni per perdere peso ancora più in fretta

Per ottenere risultati più rapidi ed evidenti, sfrutta le sinergie. Ecco come fare

Nel nostro corpo si creano alleanze e si stringono collaborazioni che permettono ad alcune sostanze di svolgere al meglio il loro lavoro. Anche per i minerali vale questo discorso. Molti di loro riescono a essere meglio assimilati e ad assolvere appieno al proprio compito se affiancati a sostanze che ne completano l'azione. In questi casi la somma di uno più uno fa molto più di due. Se si vuole perdere peso è bene sfruttare queste sinergie, in modo da ottenere risultati ancora più rapidi. Si tratti di impiegare altri minerali, vitamine o sostanze bioattive, l'obiettivo è quello di contrastare con ancora maggior efficacia i processi di formazione del grasso, favorendo per contro la depurazione dell'organismo e la trasformazione delle riserve lipidiche in energia. Ti suggeriamo come sfruttare questi accostamenti, con centrifugati, frullati o piatti da gustare ogni giorno. Combinare i cibi in modo corretto, scegliendoli in base al loro contenuto di minerali e principi nutritivi, è il modo migliore per fare scorta di micronutrienti, senza avere effetti collaterali, cosa che non è per nulla assicurata se si utilizzano degli integratori.

Magnesio + Vitamina B9

Se la fame cresce con l'ansia

Il magnesio è il minerale giusto per favorire il rilassamento e migliorare la reazione allo stress. Agendo sia a livello muscolare che sul sistema nervoso, il magnesio scioglie le tensioni. Per potenziare questa sua azione puoi accostarlo alla vitamina B9, conosciuta anche come acido folico. Questa sostanza, indispensabile fin dalla nascita per il corretto sviluppo del sistema nervoso, interviene anche nella sintesi della serotonina, l'ormone del buonumore. È una delle componenti che ci consentono di resistere meglio sotto pressione e che sono indispensabili per tenere sotto controllo l'ansia. La serotonina stimola i centri del piacere, quegli stessi che spesso cerchiamo di sollecitare grazie al cibo. Alcune ricerche hanno notato che bassi livelli di acido folico nel corpo sono correlati a un maggior rischio di disturbi dell'umore.

Assumili così

Mixali nel frullato antistress

La vitamina B9 la si può trovare soprattutto nel germe di grano, che ne contiene le concentrazioni maggiori. È poi presente anche in spinaci, asparagi, ceci e lattuga. Ecco allora un modo per abbinarla al magnesio, in un frullato da bere al mattino, ma anche come merenda pomeridiana. Frulla una mela e una banana, utilizzando del latte d'avena. Aggiungi quindi al frullato un cucchiaino di cacao amaro (fonte di magnesio) e uno di germe di grano (che apporta vitamina B).

Aggiungi anche lo zinco

Anche lo zinco aiuta l'organismo a resistere in condizioni di stress, oltre a rinforzare l'intero sistema immunitario. Si tratta di un minerale che, se carente, abbassa i livelli di leptina, l'ormone che regola la fame e favorisce la riduzione delle scorte di grasso. Buone fonti (oltre al cacao amaro già presente nel frullato che ti abbiamo consigliato) sono le noci: ne bastano tre al giorno.

Torna il buonumore

La vitamina B9, insieme al magnesio, ha un'azione calmante sul sistema nervoso e favorisce il buonumore

I TUOI PIATTI IN QUESTO MODO DIVENTANO

Cromo + Acido lipoico

Se ingrassi sulla pancia

Avere un girovita pronunciato è segno di una dieta che è troppo abbondante di zuccheri semplici oppure di una difficoltà del metabolismo a gestire i carboidrati. Si ha una conformazione che viene solitamente identificata come "a mela", con un punto vita poco pronunciato.

In questo caso il minerale che aiuta è senz'altro il cromo, grazie alla sua capacità di migliorare il metabolismo glucidico. Anche il magnesio può essere d'aiuto: e già abbiamo una forte accoppiata, da sfruttare ad esempio con un frullato a base di pere (contengono anche cromo), latte di mandorla, con un cucchiaino di crusca (per il magnesio). A potenziare l'azione scioglipancia del cromo c'è anche l'acido lipoico. Si tratta di un composto presente sia nei vegetali che negli animali e, oltre a essere antiossidante, si è dimostrato utile per migliorare il metabolismo degli zuccheri, vincendo l'insulinoresistenza, tanto che viene utilizzato anche in caso di diabete. Grazie a lui il glucosio arriva alle cellule, dove viene utilizzato per produrre energia, quindi bruciato e non accumulato.

Assumili così

Fai il passato che riduce il girovita

L'acido lipoico è presente in in carni rosse, spinaci, broccoli, patate dolci o comuni, carote, barbabietole, lievito, ma soprattutto broccoli. Puoi utilizzare patate e broccoli per un passato di verdura che riduca il girovita. Lessa le prime e cuoci al vapore, per 5 minuti, i secondi. Passali al mixer e servili con un filo d'olio e una spolverata di lievito di birra, che oltre che di cromo arricchirà il piatto di sapore. Se vuoi associare una fonte di magnesio (oltre che di proteine) puoi aggiungere al passato anche 50 g di ceci.

Il giusto equilibrio

Se al passato di verdure associ i ceci, lo trasformi in un piatto completo ed equilibrato

Vinci i radicali

Questi minerali contrastano l'azione dei radicali liberi che causano l'invecchiamento

Spirulina

Iodio + Selenio + Vitamina E

Se hai qualche anno in più

Con il passare degli anni il metabolismo rallenta ed è più facile accumulare peso. Nelle donne poi, l'arrivo della menopausa, come abbiamo visto, porta a un rallentamento del lavoro della tiroide. È necessario quindi assicurarsi un rifornimento costante di iodio, ma è utile associarlo ad altre sostanze dall'azione antietà. Una di queste è sicuramente il selenio. Si tratta di un minerale presente in minime quantità nell'organismo, ma importante perché, anch'esso, come lo iodio, è necessario alla corretta funzionalità tiroidea, poiché modula la sintesi degli ormoni T3 e T4, oltre a servire per la produzione di glutatione-perossidasi, un enzima con azione antiossidante, in grado di ridurre gli effetti dei radicali liberi, considerati tra i principali responsabili dell'invecchiamento. Il selenio inoltre contrasta cedimenti e flaccidità, poiché dà compattezza all'epidermide. Per aumentare ancora l'azione di sostegno al metabolismo, puoi aggiungere un terzo "ingrediente" a questa formula dimagrante e antiage, ovvero la vitamina E. Si tratta di una sostanza antiossidante che, come il selenio, favorisce la tonicità dei tessuti, in particolare perché stimola la sintesi del collagene.

Assumili così

Prepara una colazione antiage

Per mettere in un unico piatto tutti e tre gli ingredienti utili a stimolare il metabolismo quando si ha qualche anno in più, ovvero iodio, selenio e vitamina E, puoi preparare una colazione che, sin dal mattino, ti fornisca una buona quantità di questi preziosi minerali. Nei cereali integrali il selenio è ben rappresentato: usali in fiocchi, insieme a del latte o dello yogurt. Aggiungi tre o quattro anacardi, anch'essi fonte di questo minerale. Impiega anche semi di girasole, che apportano vitamina E e, per la stessa ragione, qualche pezzo di avocado. Per garantirti lo iodio puoi unire una piccola spolverata di alga spirulina (il sapore non si farà senire), fonte di iodio e superenegetica, l'ideale per iniziare la giornata. Se vuoi unisci anche delle bacche di goji o dei mirtilli, che oltre a migliorare il sapore del primo pasto della tua giornata, ti forniranno antiossidanti e vitamina C.

Bacche di goji

Mirtilli

REINTEGRA I SALI PER MANTENERE SEMPRE

Magnesio

Sale

La bevanda per i muscoli

Magnesio e potassio aiutano i muscoli a svolgere il loro lavoro, ovvero bruciare energia

Potassio + Magnesio

Se pratichi attività fisica

Fare movimento è senz'altro il giusto complemento di una dieta dimagrante. Per perdere peso è necessario aumentare il dispendio calorico, agendo sul consumo energetico che deriva dal maggior lavoro muscolare. È davvero questo il modo più semplice per bruciare i grassi di scorta. I minerali servono sia prima che dopo l'attività fisica. In particolare per sostenere il tuo organismo sono necessari potassio e magnesio. Sono loro la coppia utile alla contrazione muscolare, oltre che alla gestione dei liquidi. Gli integratori idrosalini, così di moda tra chi pratica sport, sono effettivamente una necessità, poiché senza il giusto apporto di minerali l'attività fisica diventa più uno stress per il metabolismo che una reale opportunità di perdere peso. Tanto il magnesio quanto il potassio sono coinvolti nei meccanismi attraverso i quali il corpo produce energia.

Assumili così

Uniscili nel succo per quando fai sport

Ecco un drink da bere in occasione dell'attività sportiva, sia prima (quando avrai bisogno di energia pronta all'uso), sia dopo per ricaricarti di minerali. Diluisci in acqua 250 ml di succo d'ananas, ricco di potassio. Aggiungi la punta di un cucchiaino di magnesio in polvere. Per aumentare il contenuto di potassio puoi spremervi anche il succo di mezzo limone. Anche se di solito il sale è controindicato a chi è a dieta, un pizzico in questa bevanda, soprattutto se bevuta dopo l'allenamento, sarà utile a reintegrare anche il sodio, disperso con il sudore e necessario, anch'esso, alla contrazione muscolare.

Effetti potenziati con il calcio

Anche il calcio è un minerale utile al lavoro dei muscoli. Ne favorisce infatti la corretta contrazione. Puoi garantirtelo con un pezzettino di grana, ottimo integratore energetico da consumare prima di fare sport. I grassi che contiene saranno utilizzati durante l'attività sportiva e non peseranno sulla linea. Ne bastano 20 g.

Ferro + Vitamina C + Vitamina B5

Se ti senti sempre stanca

Garantirsi la giusta quantità di energia non solo contrasta la stanchezza, ma favorisce la perdita di peso. Quando si è affaticati, fisicamente e mentalmente, è inevitabile che l'intero metabolismo subisca un rallentamento. Le diete ipocaloriche, se non correttamente bilanciate dal punto di vista anche dei micronutrienti, possono avere la medesima controindicazione. Partendo dall'assunto che energia non è da intendersi solo come calorie, è dunque importante garantirsi quei nutrienti che servono a un più corretto funzionamento dei processi metabolici. Uno di questi, come abbiamo visto, è il ferro, che facendo arrivare ossigeno ai tessuti è il primo e indispensabile ingrediente contro la stanchezza. Ad esso va associata la vitamina C, che ne favorisce l'assimilazione. Ma poi è utile anche una vitamina del gruppo B, in particolare la B5 o acido pantotenico. La B5 partecipa a processi enzimatici cellulari di produzione dell'energia. Questa vitamina entra nella costituzione degli enzimi acetil-CoA e succinilCoA, che intervengono per produrre energia a livello dei mitocondri, che sono organelli che potremmo considerare come delle pile energetiche a servizio delle cellule. In particolare l'acido pantotenico serve per la produzione di Atp, il composto che serve per ogni funzione metabolica.

Assumili così

Mettili nell'energy drink dietetico

La barbabietola è un vegetale prezioso per ricaricarsi di ferro. Frullane una già lessata insieme a una mela e al succo di mezzo limone, fonti entrambi di vitamina C (oltre che di fibre e potassio). A questo punto aggiungi un cucchiaino di pappa reale. Unico nutrimento dell'ape regina, che vive anche 10 volte più a lungo delle operaie, la pappa reale apporta vitamina B5, insieme a un completo mix di nutrienti, che fornisce in modo altamente biodisponibile, ovvero immediatamente utilizzabile dall'organismo. È l'ideale se ci si sente stanchi e affaticati, sia fisicamente che mentalmente. Questa bevanda è ottima anche ai cambi di stagione.

NON SALTARE I PASTI: ECCO IL RIMEDIO

Magnesio + Zolfo + Potassio

Se hai esagerato a tavola

Quando si mangia un po' troppo, come accade ad esempio se si va a cena al ristorante oppure in occasione di feste o occasioni speciali, non è il caso di fare drammi. La dieta non ne risentirà soprattutto se il giorno dopo si rimedia, anche grazie all'uso di uno dei minerali maggiormente depurativi, il magnesio. La sua azione sull'intestino ne favorirà la corretta motilità e quindi una più rapida depurazione. Per potenziare la sua azione puoi accostare il potassio, utile soprattutto se quello che hai mangiato, oltre che abbondante, era anche particolarmente salato e saporito. A questi due minerali aggiungi anche lo zolfo, che ha un potente effetto detossinante, prezioso soprattutto per il fegato, l'organo che soffre di più dei nostri stravizi a tavola. Lo zolfo, oltre a garantire il corretto metabolismo cellulare, migliora il funzionamento dell'insulina, partecipando inoltre alla respirazione cellulare.

Assumili così

Cucina il piatto unico del "giorno dopo"

Per riequilibrare un pasto abbondante o una giornata in cui si è esagetato a tavola, punta sul piatto unico, che consente un risparmio calorico rispetto a un pasto con più portate. Componilo così, in modo da garantirti magnesio, zolfo e potassio. Per il magnesio puoi contare sul riso integrale, per il potassio sul limone, per lo zolfo sulla verza e il pollo. Lessa 40 g di riso integrale, cuoci il petto di pollo, taglia il cavolo a striscioline sottili. Puoi aggiungere le verdure che preferisci, carote, fagiolini (molto depurativi) o, se la gradisci, mezza cipolla tagliata sottile (è fonte di zolfo). Condisci il tutto con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva emulsionato con il succo di mezzo limone, sale e pepe. Puoi completare con delle mandorle a filetti, fonte di magnesio.

Poche calorie

Controlla le quantità per non esagerare con le calorie: oggi limita la quantità di carboidrati

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**
http://centro.riza.it - centro@riza.it

Dai alla tua bellezza un tocco... minerale

Punta sulle virtù di magnesio, zinco, silicio & Co. per trattamenti che contrastano gli inestetismi di viso, corpo, mani e capelli

Attacca i cuscinetti anche dall'esterno con i sali cosmetici

I minerali non sono solo alleati del dimagrimento e della salute, ma anche della bellezza. Da soli o abbinati ad altri elementi naturali, possono diventare infatti un utile ingrediente cosmetico in prodotti fai da te. Grazie alle proprietà depurative, deodoranti e detergenti, poi, le polveri minerali si prestano ad arricchire creme idratanti, lozioni e maschere per capelli, viso e corpo.

EFFETTO OSMOSI

I minerali, in ambito cosmetico, vengono usati in diverse formulazioni. Immancabile è però l'argilla. Questo rimedio antico contiene grandi quantità di ferro, silice, calcio e magnesio, la cui presenza in differenti percentuali determina non solo il colore ma anche le proprietà specifiche delle diverse varietà di argilla. Tutte però sono accomunate da quella che è la principale caratteristica di questo prodotto: la capacità di attivare un meccanismo di osmosi. L'argilla, sfruttando la permeabilità della pelle, assorbe tutte le tossine e i liquidi di cui sono impregnati i tessuti rilasciando, al loro posto, i minerali che contiene. Uno scambio in piena regola da cui siamo noi a trarre un grande vantaggio: l'argilla ha effetto assorbente, antitossico, detox e rimineralizzante e per questo è usata in maschere e impacchi anticellulite e drenanti.

Il bagno drenante

Arricchisci l'acqua di potassio e magnesio

I bagni "minerali" favoriscono il drenaggio di liquidi e tossine. Prepara così dei sali da bagno antiristagni: a un chilo di **sali del Mar Morto**, ricchi di potassio e magnesio, aggiungi 5 gocce di olio essenziale di cipresso, geranio, basilico e pino, tutti dall'effetto rassodante e anticellulite. Riempi la vasca per circa un terzo con acqua calda e scioglici i sali da bagno. Poi aggiungi acqua fredda e resta immerso una ventina di minuti. Questo trattamento è da evitare in caso di gravidanza.

Pelle più liscia

I trattamenti ricchi di minerali donano alla cute un aspetto liscio e luminoso, rinforzandone le difese

I bendaggi anticellulite

Ferro e rame stimolano la circolazione

Per fare dei bendaggi anticellulite usa l'argilla gialla. È depurativa e drenante e la presenza combinata di ferro e rame, che ne determina il colore dorato, aiuta rigenerare il tessuto connettivo e a stimolare la circolazione, che quando è inefficiente non riesce più a eliminare i liquidi e le tossine, che quindi si accumulano. Miscela due bicchieri di **argilla gialla** in polvere con acqua fino ad ottenere un composto cremoso. Procurati delle garze o delle bende di tela pulite, immergile nel liquido e poi, quando sono ben impregnate, avvolgile intorno a glutei e cosce: devono essere salde, ma non bloccare o rallentare la circolazione. Lascia in posa per una ventina di minuti, poi rimuovile e risciacquati con acqua tiepida.

Il massaggio snellente

Il mix che ridefinisce la silhouette

L'argilla nera è particolarmente ricca di caolino, silicio, fosforo, zolfo e quarzo, un mix di minerali che la rende adatta a rimodellare le forme del corpo. Diluisci dell'**argilla nera** in polvere con olio di jojoba (emolliente) e poca acqua, quanto basta ad ottenere un composto piuttosto cremoso, facile da spalmare. Massaggialo delicatamente sulle zone interessate da gonfiori e cuscinetti. Continua per vari minuti, così da consentire ai principi attivi minerali dell'argilla di penetrare nei tessuti e drenare i ristagni. Poi risciacqua.

Niente metalli

Quando prepari i tuoi composti minerali, ricorda di non usare strumenti di metallo: potrebbero alterare le proprietà del rimedio. Meglio contenitori e utensili in plastica, ceramica o vetro.

Le soluzioni fai da te per una pelle sana e splendente

Il peeling depurativo

Il bicarbonato "lava" delicatamente

Se il sodio a tavola è un antagonista del potassio, e va limitato, sulla pelle è l'ingrediente ideale per un peeling esfoliante molto delicato e ideale per la pelle del viso. Usalo sotto forma di bicarbonato di sodio: elimina in questo modo lo strato superficiale di cellule morte, che opacizza l'incarnato, e in più depura a fondo i pori cutanei, favorendo la scomparsa di brufoli, punti neri e imperfezioni. Il tutto, visto che il bicarbonato è molto fine, viene fatto senza irritare la cute o aggredire l'epidermide. È facilissimo: basta unire tre parti di bicarbonato e una di acqua tiepida. Il composto deve essere omogeneo, non troppo liquido. Applica sulla pelle pulita e umida del viso, massaggiando lievemente, e poi risciacqua. Vista la sua delicatezza, puoi ripetere il trattamento più volte a settimana.

Bicarbonato

Se hai poco tempo

Se non hai tempo di creare a casa queste ricette cosmetiche, tieni presente che puoi godere delle virtù dei minerali anche solo aggiungendone una parte ai prodotti che già usi. È il caso ad esempio del cloruro di magnesio, che si acquista in farmacia o nei negozi specializzati sotto forma di polvere bianca. Puoi aggiungerne un cucchiaino alla tua crema neutra per il viso o il corpo, così la cute risulterà ancora più rigenerata e levigata.

La maschera relax

Lo zinco cancella la fatica

La pelle del volto porta i segni della nostra routine: stanchezza, stress, inquinamento e cattive abitudini alimentari lasciano tracce più o meno evidenti. È normale che, quindi, il viso abbia periodicamente bisogno di rigenerarsi. Con questa maschera stimolante e defaticante a base di argilla verde e ossido di zinco (lo trovi in farmacia) ritrovi la freschezza. Preparala miscelando un cucchiaio di argilla verde ventilata, un cucchiaino di ossido di zinco, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e un cucchiaio di acqua tiepida. Quando il composto è omogeneo, applica subito sul viso e lascia in posa fino a quando non si secca. Puoi rimuovi.

Il silicio per cute e chioma invidiabili

Il silicio è un minerale importante per la salute e il benessere di pelle, capelli e unghie. Lo puoi assumere anche come integratore. Lo trovi in capsule ma anche in forma liquida colloidale, che ne facilita l'assimilazione.

La crema antiage

Il cloruro di magnesio risolleva le rughe

Cera d'api e cloruro di magnesio in polvere sono gli ingredienti principali di questa crema antiage casalinga. Sciogli a bagnomaria 15 g di cera d'api e, quando è completamente liquida, aggiungi 110 ml di olio extravergine d'oliva e 20 ml di olio di jojoba, super idratanti e nutrienti. Amalgama, togli dal fuoco e fai raffreddare. Poi aggiungi 50 g di miele vergine integrale e un cucchiaino di cloruro di magnesio, tonici e antirughe. Lascia riposare un'ora e travasa il composto in un contenitore di vetro sterilizzato: elimina l'acqua in eccesso, se presente. Se vuoi puoi aggiungere poche gocce di olio essenziale, per profumare: quelli con azione anti-rughe, per potenziare gli effetti dell'unguento, sono ad esempio gli oli essenziali di finocchio, rosa, salvia sclarea, incenso e neroli.

Rimedi per capelli grassi e unghie fragili

Quando il cuoio cappelluto produce un eccesso di sebo, la chioma si riempie di forfora e assume un aspetto oleoso. A volte lavaggi troppo frequenti, magari con shampoo o prodotti aggressivi, possono peggiorare la situazione. Il magnesio abbinato allo zenzero, invece, può aiutarti a migliorare aspetto e salute dei capelli grassi. Fai così: miscela un cucchiaino di succo di radice di zenzero e un cucchiaio di soluzione di cloruro di magnesio. Devi ottenere un composto omogeneo da distribuire uniformemente sui capelli, dalla radice e per tutta la lunghezza. Asciuga all'aria aperta o con un phon (ma non caldo).

Se la cheratina è debole

Argilla verde per una manicure perfetta

Le unghie fragili, il cui strato di cheratina si spezza facilmente, hanno bisogno di un trattamento rinforzante e remineralizzante. Cosa meglio dell'argilla verde, dunque, per dare loro il nutrimento di cui hanno bisogno? Impasta due cucchiai di argilla verde ventilata con l'estratto fluido di equiseto. Aggiungi il liquido gradualmente in modo tale da ottenere un impasto morbido, poi applicalo sulle unghie. Lascialo asciugare e rimuovilo immergendo le dita in una bacinella di acqua tiepida.

dicina Naturale olistico

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

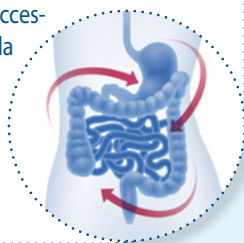
Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano é costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile , problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.

E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Per la salute di tutto l'organismo

I minerali ti aiutano a prevenire e alleviare vari disturbi: ecco quali garantiscono ogni giorno il tuo benessere

NEL CORPO

Sono il tuo contro le

Non possiamo fare a meno dei sali minerali: al di là dell'aspetto snellente, assicurarsene ogni giorno la giusta quantità è uno scudo protettivo contro disturbi e malattie di ogni genere, più o meno importanti. Anche se costituiscono solo il 4% circa del corpo, infatti, i minerali sono indispensabili per restare in buona salute. Potremmo definirli la scintilla che accende tutti i processi chimico-fisici che ci servono per vivere e crescere. Per avere un'idea di quanto vasta sia la loro azione, basti pensare che queste sostanze giocano un ruolo importante nei processi metabolici, nella trasmissione degli impulsi

Non dimenticare il magnesio!

La carenza di magnesio è legata all'insulino-dipendenza e al diabete mellito; in queste condizioni aumenta infatti la secrezione di urina e quindi la perdita di magnesio: è bene garantirsene fonti a sufficienza

Tieni lontano il diabete di tipo 2

Con manganese e potassio la glicemia è sot

Magnesio, zinco, potassio e manganese aiutano a prevenire la resistenza insulinica, una fase di pre-diabete che porta quasi certamente all'insorgere della malattia nel decennio successivo, a meno di non correggere dieta e stile di vita. Di norma l'insulina prodotta dal pancreas regola i livelli di zucchero nel sangue, ma se si verifica una condizione di insulino-resistenza le cellule diventano meno sensibili alla sua azione: così gli zuccheri restano alti nel siero, invece che entrare nelle cellule per fornire energia. Le conseguenze, oltre al diabete di tipo 2, sono problemi cardiovascolari e sovrappeso. Per migliorare la tolleranza al glucosio o mantenere efficace l'azione dell'insulina, nella dieta non dovrebbero mancare

Così fai bene al cuore

Magnesio e silicio contrastano l'ipertensione

L'ipertensione è un fattore di rischio non indifferente per la salute del cuore: può portare a ictus, insufficienza cardiaca o aneurismi, perché la pressione troppo elevata del sangue nelle arterie costringe il cuore a un super lavoro. Il minerale d'eccellenza per curare questo disturbo è il potassio, ma serve anche un giusto apporto di magnesio e silicio. Quest'ultimo migliora l'elasticità delle arterie e agevola il flusso sanguigno (anche al cervello), dunque diminuisce il rischio di arteriosclerosi. Si trova in segale, miglio, patate e grano. Utile per la salute cardiovascolare è poi, appunto, il magnesio (abbonda in verdure a foglia verde, semi, legumi), che diminuisce la pressione arteriosa sia sistolica che diastolica. È importante aumentare l'apporto di potassio: abbassa la pressione ed è un antagonista del sodio, che aumenta il rischio cardiovascolare.

scudo malattie

nervosi, nella formazione e nell'accrescimento dei tessuti (dalle ossa alla pelle), nell'attività cardiaca… Se dunque scongiuriamo le carenze, oltre ad attivare contestualmente utili meccanismi dimagranti e bruciagrassi, possiamo stare certi che l'organismo sarà in grado di svolgere efficacemente tutte le sue funzioni, allontanando il rischio di sviluppare patologie legate al malfunzionamento di un certo organo o apparato. Ma non solo: in alcuni casi i minerali possono essere anche un piccolo "pronto soccorso" su cui fare affidamento per tornare in salute il prima possibile. Ecco alcuni esempi.

Abbassi il rischio di ictus e infarto

Lo zinco mantiene flessibili le arterie

Per mantenere il cuore in salute abbiamo bisogno prima di tutto di calcio e magnesio. Questi due minerali sono i responsabili delle contrazioni muscolari, anche di quelle del muscolo cardiaco: il calcio (che abbonda in latticini, pesce, uova, legumi e frutta secca) determina la contrazione del muscolo, il magnesio il suo rilascio. Una carenza o uno squilibrio di questi minerali può portare a tachicardie, aritmie e a vari problemi cardiovascolari. Oltre a regolare le palpitazioni, il magnesio favorisce la corretta circolazione del sangue e riduce l'infiammazione alla base dell'aterosclerosi. Importante è lo zinco, che si trova in ostriche, cereali, formaggi, carne e uova. Se lo assumiamo in adeguate quantità, aiutiamo le pareti arteriose a rimanere elastiche. Al contrario, una sua carenza può portare all'indurimento delle arterie, fattore che aumenta il rischio di malattie a carico del cuore. Utile in questo senso è anche il selenio, che abbonda in noci del Brasile, uova, alcuni pesci e grano: riduce la formazione di placche sulle pareti arteriose.

to controllo

lo zinco, che abbonda in legumi, cereali integrali e patate, e il potassio, che si trova in frutta, semi di girasole e mandorle: prevengono l'insulino-resistenza e una loro carenza è associata ad un aumento di questa condizione. Lo zinco aggiunto all'insulina ne prolunga l'effetto. Importanti sono anche manganese e cromo. Il primo (ne sono ricchi noci, mandorle, orzo e spinaci) aiuta a tenere sotto controllo la glicemia; il secondo (ne sono fonti lievito di birra e germe di grano) è essenziale per il corretto metabolismo di zuccheri e grassi.

Il flusso di sangue è agevolato
Il silicio è uno dei minerali che favoriscono il flusso sanguigno, anche al cervello

Un pronto soccorso minerale a disposizione

Gastrite e ulcere

Il rame spegne l'infiammazione

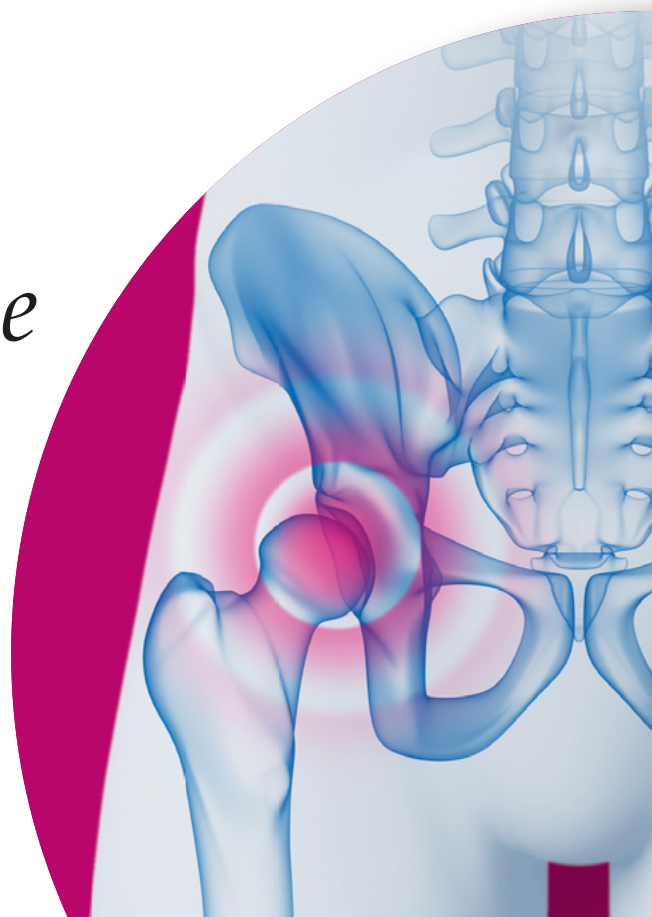
La gastrite è un'infiammazione delle mucose dello stomaco che può portare a sanguinamenti e ulcere. Per prevenire o alleviare questa condizione è utile il rame: ha azione antinfiammatoria e combatte le infezioni. I cibi che ne contengono quantità maggiori sono fegato, molluschi, cioccolato e noci, ma in realtà piccole quantità si trovano anche in altri cibi. Visto che il fabbisogno quotidiano non è elevato, è difficile, se si segue una dieta equilibrata, accusare delle carenze, ma occorre comunque fare attenzione. Utile contro la gastrite, soprattutto se già sfociata in ulcere, è anche lo zinco: essendo un minerale in grado di favorire la cicatrizzazione delle ferite, il suo apporto aiuta a rigenerare le lesioni alle mucose interne.

Per evitare l'osteoporosi

Il tris immancabile: calcio, fosforo e silicio

Il calcio, si sa, è indispensabile per avere ossa forti e non può mancare nella dieta anti-osteoporosi, malattia silenziosa che indebolisce lo scheletro. Oltre al calcio, per la salute delle ossa è necessario l'apporto di fosforo: lo trovi soprattutto in semi oleosi, cereali, legumi e pesce. Questi due minerali sono i mattoni con cui viene costruito il tessuto osseo stesso, che ha costantemente bisogno di rigenerarsi: dalla loro presenza dipende la robustezza della nostra struttura. Inoltre il calcio dello scheletro costituisce una riserva per il resto dell'organismo, dove svolge una serie di funzioni. Ciò significa che il minerale viene prelevato dalle ossa e trasportato dove serve. Ma se a fare da contraltare a questo meccanismo non c'è un adeguato apporto di nuovo calcio attraverso la dieta, le ossa restano "svuotate". Non meno importante è il silicio: è anche grazie a questo minerale che il calcio riesce a fissarsi nelle ossa, in più aumenta la produzione di collagene, cioè la proteina del tessuto connettivo che rende le ossa robuste ma flessibili.

Nutri il tuo tessuto osseo

Calcio, fosforo e silicio non possono mancare per assicurarsi uno scheletro davvero sano

Sistema immunitario più forte

Grazie al selenio dici addio ai malanni invernali

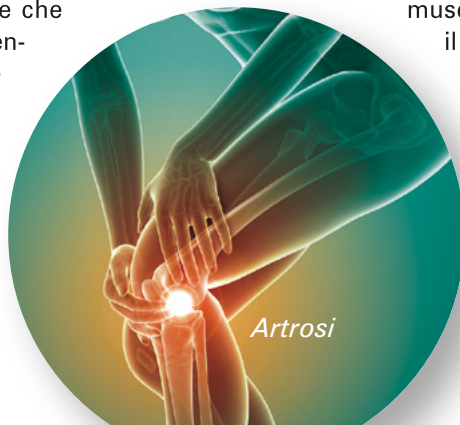
Uno dei compiti svolti da alcuni sali minerali è rinforzare il sistema immunitario. Se le difese sono deboli, diventa frequente contrarre infezioni o i tipici malanni invernali: tosse, raffreddore e influenza. Evitare le carenze dei minerali giusti è una buona strategia per difendersi dagli attacchi dei microrganismi esterni o, comunque, per rendere l'organismo in grado di guarire più rapidamente. A questo scopo nel tuo "pronto soccorso minerale" non possono mancare magnesio, rame, selenio e zinco. Quest'ultimo in particolare è l'interruttore che attiva le nostre difese: contrarre infezioni e raffreddori con facilità è proprio uno dei campanelli d'allarme che suggerisce la carenza di questo minerale. Il rame è antiossidante ed efficace contro infiammazioni e infezioni: stimola il sistema immunitario a respingere gli agenti patogeni e a riparare i tessuti. Agiscono allo stesso modo anche selenio (soprattutto se abbinato alla vitamina E: aumenta la resistenza alle malattie) e magnesio, che inoltre combatte lo stress, un fattore che contribuisce a indebolire l'organismo rendendolo più esposto ai malanni.

La strategia anti-artrosi

Hai bisogno di un mix di sali diversi

Sebbene l'artrosi sia una progressiva degenerazione delle articolazioni, queste non sono le sole parti del corpo coinvolte dal problema. Questa malattia è più frequente con l'avanzare dell'età e consiste appunto nel logoramento della cartilagine articolare, quel tessuto soffice e mobile che unisce i segmenti ossei consentendo un movimento fluido e "ammortizzato". In caso di artrosi, dunque, soprattutto in stadio avanzato, anche lo scheletro è coinvolto: le ossa "sfregano" tra loro (da qui il dolore) e producono tessuto osseo in sostituzione dell'articolazione logorata (da qui il movimento limitato). I muscoli sono chiamati in causa perché devono essere abbastanza forti da sostenere il peso del corpo "alleggerendo" il carico che grava sull'articolazione. Per far fronte a questa situazione e rallentarne gli effetti negativi, serve un mix di minerali diversi. Il calcio serve per "irrobustire" l'osso sottoposto a un maggiore rischio di indebolimento, e, insieme al magnesio, per "nutrire" la massa muscolare. Non possono mancare il rame, che è antinfiammatorio e combatte i dolori, e il potassio, che attiva alcuni enzimi necessari per la crescita di ossa e tessuti e per il rafforzamento muscolare. Infine serve silicio, che oltre a irrobustire le ossa, rende più forti i tessuti connettivi e le cartilagini.

Artrosi

HANNO EFFETTI SEDATIVI O RIEQUILIBRANTI

Calcio e magnesio placano il sistema nervoso

I minerali sono alleati del benessere dell'intera persona: agiscono sia sul corpo che sulla mente. Se quindi il loro apporto è indispensabile per prevenire alcune patologie strettamente fisiche, non deve passare in secondo piano il fatto che i loro benefici effetti si registrano anche a livello cerebrale. Questo li rende adatti, dunque, anche ad alleviare tutti quei disturbi che non hanno a che fare con un particolare organo, quanto piuttosto con il funzionamento del sistema nervoso e con la produzione di neurotrasmettitori: l'umore basso o altalenante, gli stati d'ansia o di tristezza. In particolare calcio e magnesio hanno un effetto calmante e sedativo, azione che li rende molto utili in caso di insonnia. Una loro carenza crea infatti una situazione di squilibrio che lascia "via libera" ad altri minerali che da soli hanno effetto eccitante e riattivante, come fosforo e potassio. Assicurarsi buone dosi di calcio e magnesio, soprattutto nell'ultimo pasto della giornata, è quindi una buona strategia per riposare bene. Se il tuo problema è la difficoltà ad addormentarti, ad essere insufficiente è probabilmente il calcio. Non c'è abbastanza magnesio se invece il sonno è disturbato a causa di continui risvegli nel corso della notte.

Così vinci l'insonnia

Calcio e magnesio vincono l'insonnia perché hanno effetto calmante sul sistema nervoso

Sbalzi d'umore? Ti serve lo iodio

Influenza i livelli di serotonina, il neurotrasmettitore della felicità

Lo abbiamo già visto nel caso della fame emotiva, che può essere placata grazie all'effetto rilassante del magnesio: i minerali agiscono anche sull'umore. Lo iodio ad esempio è utile in particolare quando si è in balia di improvvise oscillazioni dell'umore e si passa dalla serenità alla tristezza senza valide motivazioni apparenti. Questo minerale (si trova soprattutto in alghe e pesci) è direttamente coinvolto nella produzione di ormoni tiroidei, che a loro volta, oltre ad accelerare il metabolismo, influiscono sui livelli di cerebrali di serotonina. Il rilascio di questa sostanza, chiamata anche "neurotrasmettitore del buonumore", è collegato ad una maggiore sensazione di benessere. Se c'è un'insufficienza di iodio, però, la tiroide si impigrisce, non produce abbastanza ormoni tiroidei e di conseguenza anche i livelli di serotonina possono risentirne: per questo l'umore può diventare instabile o abbassarsi improvvisamente.

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Nat

Anno Accademico 2016

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

**Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten
in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap**

Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

uropatia

Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

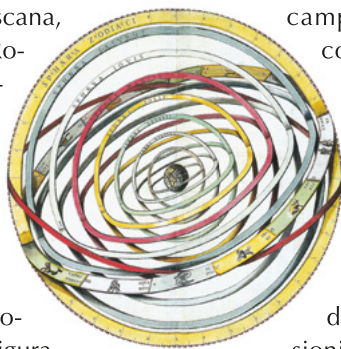
-2017 Corso Triennale di Formazione

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata.Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.

La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA

Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979

www.scuola-naturopatia-riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

MILANO - 14 gennaio 2017
ROMA - 21 gennaio 2017
VERONA - 22 gennaio 2017
BOLOGNA - 28 gennaio 2017
TORINO - 29 gennaio 2017

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

La cucina davvero sana? È **mediterranea** e veg

È un patrimonio tutto italiano che ha conquistato il mondo intero. La cucina mediterranea è ormai diventata, ben oltre i confini nazionali, il simbolo del mangiar bene, da indendersi come felice associazione di gusto e salute. Questo stile alimentare ci permette di soddisfare il fabbisogno di tutti i nutrienti di cui non possiamo davvero fare a meno, in primis minerali, vitamine, proteine "light" e grassi buoni. Si tratta di una dieta che, per la sua genuinità, ben si sposa con l'invito ad aumentare il consumo di vegetali, che rappresentano uno dei pilastri su cui si costruiscono i piatti della tradizione mediterranea. Suman Casini, studiosa di medicine naturali e floriterapeuta, in questo libro raccoglie le ricette tipiche della tradizione italiana e delle tradizioni culinarie dei Paesi mediterranei reinterpretandole in chiave veg. Con un'attenzione particolare alla stagionalità e alla freschezza dei cibi, alla semplicità della cottura e all'aspetto nutrizionale, l'autrice spiega come creare ricette creative e saporite.

Cucina Mediterranea sana e veg

di Suman Casini
Macro Edizioni - pag. 96 - 9,80 €

Porta in tavola le magiche radici

Le radici sono dei "farmaci naturali": da quelle più comuni, come la carota o la barbabietola, a quelle meno conosciute, come il daikon o la galanga, sono tutte ricche di sostanze benefiche per l'organismo. In questo libro impari a conoscerle meglio e trovi ricette e suggerimenti su come poterle portare in tavola ogni giorno, in modo da sfruttare al massimo le loro preziose proprietà.

Le magiche radici

Edizioni Riza - pag. 144
In edicola a 9,70 €
o puoi richiederlo allo 02.5845961 o su www.riza.it

Alla scoperta del corpo umano

È il corpo che "abitiamo" per tutta la vita, ma per molti di noi resta un mistero - e anche per questo può essere difficile interpretarne i segnali e i bisogni. Il medico scozzese Gavin Francis ci conduce per mano alla scoperta di questo mondo meraviglioso: un viaggio straordinario "dal cranio al calcagno" per conoscere gli aspetti più affascinanti del corpo umano.

Avventure nell'essere umano

di Gavin Francis
EDT - pag. 254 - 22 €

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Alimentazione dinamica integrata

Condotto da M. P. Cairoli

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 17-18 settembre, 15-16 ottobre, 26-27 novembre 2016

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

Ayurveda e massaggio ayurvedico

Condotto da D. Arena

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 24-25 settembre, 15-16 ottobre, 26-27 novembre 2016

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Roma tel. 02/58207921	• 17-18 settembre, 22-23 ottobre, 12-13 novembre, 14-15 gennaio, 11-12 febbraio 2017

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Roma tel. 02/58207921	• 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Torino tel. 02/58207921	• 12-13 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e gli altri

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Direttore responsabile: Vittorio Caprioglio
Direttore scientifico: Raffaele Morelli
Condirettore: Daniela Marafante
Direttore generale: Liliana Tieger
Redazione: Claudia Raimondi, Chiara Beretta
Grafica e impaginazione: Andrea Grazzani
Progetto grafico: Roberta Marcante
Comitato scientifico: Emilio Minelli, Maria Ceriani, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Raffaele Fiore, Pietro Fornari, Gabriele Guerini Rocco, Paolo Marzorati, Piero Parietti, Alfonso Rogora, Maria Grazia Tumminello, Paola de Vera d'Aragona, Katia Vignoli
Immagini: 123rf, Fotolia
Pubblicità: Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger, Luisa Maruelli
Segreteria: Luana Lombardi, Chiara Rizzelli
Responsabile amministrativo: Danila Pezzali
Segreteria di Direzione: Daniela Tosarello
Responsabile ufficio tecnico: Sara Dognini
Ufficio abbonamenti: Maria Tondini
Redazione, amministrazione, servizio abbonamenti e pubblicità:
Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli 1, 20122 Milano,
tel. 02 5845961 r.a. - fax 02 58318162
Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi)
Distribuzione per l'Italia e per l'estero:
SO.DI.P. S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI).
Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: euro 37,00.
Paesi europei: euro 103,00. Altri Paesi: euro 139,00.
Oceania: euro 181,00. Arretrati: euro 9,80.
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203,
intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli 1, 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano
n. 165 del 03/04/2009.

ISSN 2036-6094 (PRINT)
ISSN 2465-3470 (ON LINE)

www.riza.it
info@riza.it (informazioni)
riza@riza.it (corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Associato a: ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Gli esperti di Salute Naturale Extra

Alimentazione	Elio Muti
Dermatologia	Maria Teresa Lucheroni
Erboristeria	Francesco Novetti
Floriterapia	Maria Elisa Campanini, Marilena Zanardi
Medicina ayurvedica	Romeo Compostella
Medicina cinese	Emilio Minelli
Ginecologia	Fiorenza Zanchi, Stefania Piloni
Medicina naturale	Gabriele Guerini Rocco
Omeopatia	Paolo Marzorati
Riabilitazione	Giovanni Oliva
Pediatria e allergologia	Emilio Curtoni